

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 19 июня 2022 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню
 на 20 июня 2022 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	186	3,255	3,441	13,578	99,975	0,056	0,214	1,032	204,433	0,205
0,25	Батон нарезной+	36	2,736	0,324	16,812	82,678	0,058	0,022		8,28	0,684
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	402	7,701	5,475	43,71	258,163	0,131	0,308	1,464	280,213	1,96
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	202								9,09	0,002
	Итого:	302	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25,09	2,202
	Обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	62	0,93	3,617	6,2	62	0,021	0,041	31,517	12,4	1,178
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,13	Сметана в суп+	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
227,1	Плов из отварной говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
	Итого:	698	19,011	23,699	92,871	666,32	0,234	0,136	54,67	118,378	8,025
	Полдник										
0,4	Пряники+	53	1,781	2,814	17,744	103,551	0,018	0,013		6,911	0,5
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	254	6,906	8,141	27,191	207,468	0,068	0,174	1,045	228,413	0,601
	Ужин										
46,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
0,1	Сок тыквенный+	202									
	Хлеб пшеничный+	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
	Итого:	445	16,475	10,074	41,541	325,41	0,086	0,032	21,17	68,443	2,161
	Итого за день:	2 101	50,133	47,428	215,113	1 500,041	0,55	0,669	243,35	720,536	14,949
	Итого среднее за 10 дней:		82,046	67,07	343,536	2 006,859	1,095	3,734	177,126	948,708	18,795

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 233,37 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): *О.М.* _____ /

Бухгалтер: _____ /