

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад №2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Гродко Т. Н.
М. П. 20 июня 2022 г.
Подпись: _____

Ежедневное меню
на 21 июня 2022 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога+	108	14,112	14,787	26,316	289,161	0,059	0,239	0,18	131,526	2,349
	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35,1	Кофейный	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
268	Бутерброды с маслом+	9,459/4 1,809	3,377	10,407	20,152	187,459	0,069	0,041		12,819	0,855
	Итого:	386	20,214	27,21	62,427	564,653	0,189	0,543	1,372	191,784	3,819
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
88,1	Фрикадельки мясные+	15	3,948	1,848	0,174	32,97	0,012	0,03	0,078	3,048	0,246
71,1	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
255,2	Голубцы ленивые	201	12,864	16,07	15,286	256,948	0,101		47,627	66,973	2,794
	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,681	0,585
208,1	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,09	Итого:	701	22,016	19,984	71,751	542,251	0,286	0,134	63,709	132,7	6,436
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
301	Итого:	250	8,763	6,914	40,224	258,5	0,097	0,08	0,576	237,236	0,671
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	411	6,095	8,519	36,495	291,87	0,202	0,172	38,49	59,613	2,97
	Итого за день:	1 848	57,488	62,657	220,397	1 697,824	0,794	0,959	109,146	640,332	16,196
	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: 204,89 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: _____ /