

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад к2


" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 22 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 23 июня 2022 г.**

№ рецептур уры	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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>19,991</b>	<b>12,862</b>	<b>85,281</b>	<b>537,959</b>	<b>0,289</b>	<b>0,526</b>	<b>3,3</b>	<b>433,385</b>	<b>2,56</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	34	0,397	0,057	1,303	7,027	0,023	0,011	8,5	4,76	0,306
215,1	Огурцы свежие порциями+	43	0,287	0,043	0,788	4,73	0,014	0,007	3,01	7,31	0,215
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп+	4	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
250,3	Шницели+	77	12,416	7,508	7,508	146,3	0,048	0,096	0,108	29,501	0,794
221,1	Свекла, тушенная в сметанном	137	2,831	0,694	12,915	141,567	0,347	0,082	1,818	64,938	1,863
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>33,675</b>	<b>25,047</b>	<b>98,487</b>	<b>765,932</b>	<b>0,657</b>	<b>0,307</b>	<b>24,947</b>	<b>176,995</b>	<b>8,891</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
150,1	Суфле творожное+	112	20,02	10,64	20,86	255,36	0,056	0,252	0,308	145,138	0,616
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>25,12</b>	<b>15,94</b>	<b>30,26</b>	<b>358,76</b>	<b>0,106</b>	<b>0,412</b>	<b>1,348</b>	<b>365,538</b>	<b>0,716</b>
<b>Ужин</b>											
171,2	Запеканка овощная+	196	6,723	7,517	39,259	242,138	0,186	0,157	21,364	79,743	2,195
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>10,718</b>	<b>7,978</b>	<b>90,79</b>	<b>475,288</b>	<b>0,268</b>	<b>0,188</b>	<b>22,564</b>	<b>98,01</b>	<b>3,329</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 013</b>	<b>89,544</b>	<b>61,867</b>	<b>314,618</b>	<b>2 180,619</b>	<b>1,351</b>	<b>1,452</b>	<b>217,159</b>	<b>1 089,928</b>	<b>17,696</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,046</b>	<b>67,07</b>	<b>343,536</b>	<b>2 006,859</b>	<b>1,095</b>	<b>3,734</b>	<b>177,126</b>	<b>948,708</b>	<b>18,795</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 174,47 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /