

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето-осень
 Возрастная категория: Дети ясли «2»

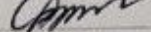
УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ города
 Новоарговека ДС № 88
 "Ромашка"
 Градок Т. Н.
 М. П. 31 мая 2022 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню
 на 1 июня 2022 г.

№ рецептурной	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											
2.1	Каша пшеничная молочная+	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0.25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	342	12,72	7,019	67,165	388,786	0,241	0,244	1,079	217,617	2,797
Завтрак 2ой											
0.23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0.34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
	Итого:	251	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	25,795	2,301
Обед											
216.1	Помидоры свежие порциями+	44	0,44	0,11	1,65	9,13	0,022	0,022	11	6,16	0,396
99.1	Суп-пюре из бобовых+	146	4,088	1,168	10,609	72,124	0,078	0,039	0,487	31,215	1,119
220.1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
112.1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314.1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
164.1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
203.1	Напиток брусничный+	140	0,093		17,453	66,547			1,045	6,636	0,112
0.09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	556	24,346	8,813	65,753	443,471	0,322	0,256	24,308	115,839	4,842
Полдник											
37.1	Молоко кипяченое+	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
147.1	Блины+	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
0.17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	Итого:	201	6,719	5,693	30,901	188,545	0,094	0,181	4,785	163,923	0,654
Ужин											
56.1	Винегрет	151	2,265	11,703	10,948	157,04	0,076	0,038	14,156	42,733	1,133
0.3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Сок тыквенный+	162								14,467	1,612
0.1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,156	57,2
	Итого:	404	11,253	17,868	25,428	307,65	0,152	0,086	14,156	57,2	2,74
	Итого за день:	1 754	55,439	39,424	198,747	1 369,002	0,829	0,797	49,328	580,373	13,33
	Итого среднее за 10 дней:		64,232	53,411	265,221	1 506,73	0,885	1,091	147,969	778,841	15,0

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 194,26 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра):  _____/

Бухгалтер: _____/