

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 1 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 2 июня 2022 г.

№ рецептуры	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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	156	3,328	2,912	12,584	92,248	0,062	0,166	0,759	152,443	0,25
35,1	Кофейный	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
268	Бутерброды с маслом+	5/31,12 г	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>7,761</b>	<b>11,886</b>	<b>38,405</b>	<b>290,44</b>	<b>0,164</b>	<b>0,389</b>	<b>1,635</b>	<b>342,061</b>	<b>1,33</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня+	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,008	0,008	13,5	29,7	1,62
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>43,452</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>13,5</b>	<b>36,45</b>	<b>1,621</b>
<b>Обед</b>											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
68,1	Борщ с фасолью+	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
250,2	Биточки+	57	9,215	5,605	5,605	108,3	0,038	0,076	0,086	23,294	0,627
221,1	Свекла, тушенная в сметанном	120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
139,1	Напиток клюквенный+	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,779</b>	<b>17,612</b>	<b>53,421</b>	<b>523,497</b>	<b>0,484</b>	<b>0,237</b>	<b>12,263</b>	<b>211,002</b>	<b>5,541</b>
<b>Полдник</b>											
148,1	Ватрушка с творогом+	67	9,492	2,345	30,485	171,632	0,101	0,112	0,123	43,639	1,061
37,1	Молоко кипяченое+	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>13,444</b>	<b>6,398</b>	<b>37,68</b>	<b>250,469</b>	<b>0,141</b>	<b>0,274</b>	<b>0,913</b>	<b>199,064</b>	<b>1,132</b>
<b>Ужин</b>											
87,1	Суфле из капусты+	177	11,505	22,42	17,503	310,832	0,088	0,226	32,892	233,04	2,075
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,608	0,656	18,696	96,76	0,096	0,041		19,133	2,132
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>15,311</b>	<b>23,166</b>	<b>49,321</b>	<b>460,692</b>	<b>0,187</b>	<b>0,27</b>	<b>35,502</b>	<b>259,553</b>	<b>5,023</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 755</b>	<b>60,284</b>	<b>59,422</b>	<b>188,367</b>	<b>1 568,549</b>	<b>0,984</b>	<b>1,177</b>	<b>63,814</b>	<b>1 048,131</b>	<b>14,647</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,232</b>	<b>53,411</b>	<b>265,221</b>	<b>1 506,73</b>	<b>0,885</b>	<b>1,091</b>	<b>147,969</b>	<b>778,841</b>	<b>15,071</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 145 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 184,45 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра): *Ваня* /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /