

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 2 июня 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День 5  
 Неделя 1  
 Сезон - весна-лето ясли  
 Возрастная категория Дети ясли №2

### Ежедневное меню на 3 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
12,1	Каша из смеси зерновых хлопьев молочная+	169	6,873	5,746	24,674	178,013	0,135	0,192	0,811	175,535	1,003
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,399</b>	<b>6,025</b>	<b>39,183</b>	<b>292,72</b>	<b>0,185</b>	<b>0,221</b>	<b>0,897</b>	<b>186,974</b>	<b>2,306</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,795</b>	<b>2,201</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
212,1	Калуста тушеная+	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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>568</b>	<b>19,076</b>	<b>20,182</b>	<b>73,407</b>	<b>534,464</b>	<b>0,246</b>	<b>0,244</b>	<b>109,495</b>	<b>158,546</b>	<b>5,652</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	236	6,844	5,9	9,912	119,573	0,047	0,031	0,708	292,64	0,236
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	48	2,981	1,546	27,418	0,135	0,053	0,034	0,173	9,12	0,562
	<b>Итого:</b>	<b>284</b>	<b>9,825</b>	<b>7,446</b>	<b>37,33</b>	<b>119,709</b>	<b>0,1</b>	<b>0,065</b>	<b>0,881</b>	<b>301,76</b>	<b>0,798</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом+	36	4,923	4,041	0,027	55,665				27,792	0,005
166,1	Картофельное пюре+	181	3,922	1,408	26,245	141,079					
273,4	Напиток лимонный	151	0,342		17,103	70,215	0,004		4,017	4,424	0,102
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,003</b>	<b>5,961</b>	<b>57,967</b>	<b>342,479</b>	<b>0,079</b>	<b>0,032</b>	<b>4,017</b>	<b>47,15</b>	<b>1,771</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 863</b>	<b>50,343</b>	<b>39,653</b>	<b>217,687</b>	<b>1 332,051</b>	<b>0,638</b>	<b>0,581</b>	<b>280,289</b>	<b>717,225</b>	<b>12,728</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 179 руб.

Повар \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсес:ра)  \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер \_\_\_\_\_ /