

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 5 июня 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли к2

### Ежедневное меню на 6 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крулой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	32	2,432	0,288	14,944	73,483	0,051	0,019		7,36	0,608
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>6,845</b>	<b>4,901</b>	<b>39,997</b>	<b>233,869</b>	<b>0,113</b>	<b>0,257</b>	<b>1,248</b>	<b>235,89</b>	<b>1,787</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,002</b>	<b>54</b>	<b>37,35</b>	<b>0,271</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
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,1	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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>538</b>	<b>14,702</b>	<b>14,844</b>	<b>61,604</b>	<b>435,585</b>	<b>0,197</b>	<b>0,162</b>	<b>181,21</b>	<b>84,937</b>	<b>8,095</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,94</b>	<b>8,516</b>	<b>33,157</b>	<b>234,708</b>	<b>0,071</b>	<b>0,199</b>	<b>0,884</b>	<b>183,611</b>	<b>0,787</b>
<b>Ужин</b>											
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	180	11,148	8,628	14,808	181,8			19,056	50,472	1,272
0,1	Сок тыквенный+	153								14,933	1,664
	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032			
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>13,964</b>	<b>9,14</b>	<b>29,4</b>	<b>257,32</b>	<b>0,075</b>	<b>0,032</b>	<b>19,056</b>	<b>65,405</b>	<b>2,936</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 695</b>	<b>43,261</b>	<b>37,581</b>	<b>171,448</b>	<b>1 194,044</b>	<b>0,491</b>	<b>0,652</b>	<b>256,398</b>	<b>607,193</b>	<b>13,876</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,199</b>	<b>53,415</b>	<b>265,077</b>	<b>1 506,03</b>	<b>0,885</b>	<b>1,09</b>	<b>147,984</b>	<b>777,971</b>	<b>15,083</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 145 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 187,79 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /