

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: весна-лето ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 7 июня 2022 г.  
 Подпись: \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 8 июня 2022 г.**

№ рецептур	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>											
6,1	Каша манная молочная+	168	6,72	4,368	28,896	183,008	0,067	0,168	0,806	166,656	0,358
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,15	Мармелад+	21	0,021		16,674	67,41				0,84	0,084
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>9,791</b>	<b>12,118</b>	<b>60,29</b>	<b>390,618</b>	<b>0,117</b>	<b>0,228</b>	<b>1,106</b>	<b>191,636</b>	<b>3,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21,045</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
99,1	Суп-пюре из бобовых+	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,1	Котлеты рыбные+	63	11,55	1,785	6,51	86,415	0,053	0,074	0,788	37,527	0,504
104,2	Картофельное пюре+	112	2,374	3,046	15,669	103,79	0,096	0,082	8,071	27,653	0,818
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	32	2,112	0,384	10,944	56,664	0,056	0,024		11,2	1,248
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>24,851</b>	<b>9,905</b>	<b>64,963</b>	<b>450,794</b>	<b>0,304</b>	<b>0,263</b>	<b>18,138</b>	<b>140,31</b>	<b>4,435</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281,1	Ряженка	166	4,814	4,15	6,972	84,107	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>8,914</b>	<b>7,75</b>	<b>39,622</b>	<b>264,107</b>	<b>0,119</b>	<b>0,022</b>	<b>0,529</b>	<b>223,94</b>	<b>0,826</b>
<b>Ужин</b>											
242	Макаронник с печенью*+	130	12,66	5,84	29,35	221	0,21	0,98	4,64	21,6	4,26
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	32	0,64	1,536	2,432	25,856	0,013	0,026	0,09	19,174	0,051
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>16,468</b>	<b>7,712</b>	<b>81,438</b>	<b>453,664</b>	<b>0,284</b>	<b>1,099</b>	<b>6,974</b>	<b>102,678</b>	<b>6,807</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 763</b>	<b>60,324</b>	<b>37,507</b>	<b>253,438</b>	<b>1 589,595</b>	<b>0,839</b>	<b>1,634</b>	<b>30,497</b>	<b>679,609</b>	<b>17,316</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,195</b>	<b>53,735</b>	<b>265,529</b>	<b>1 529,685</b>	<b>0,883</b>	<b>1,098</b>	<b>148,772</b>	<b>777,511</b>	<b>15,108</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 145 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 185,58 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /