

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к2

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 9 июня 2022 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню
 на 10 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
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
312,1	Икра баклажанная порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
35,1	Кофейный	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	311	11,257	13,363	30,155	283,074	0,15	0,441	4,004	280,162	2,345
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	226	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,795	1,651
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	48	0,36	0,048	0,96	5,4	0,012	0,012	3,36	8,16	0,24
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)+	29	23,142	22,127	0,276	292,32	0,131		3,277	34,351	2,03
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	133	6,399	4,101	12,184	111,572	0,074	0,081	5,423	30,516	1,108
123,2	Компот из свежих плодов груш+	130	0,104		7,868	30,056	0,004	0,007	0,559	10,365	0,637
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	521	33,71	27,741	43,487	559,871	0,333	0,168	19,289	111,597	5,795
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
0,51	Снежок	201	5,829	5,025	8,442	101,84	0,04	0,027	0,603	249,24	0,201
	Итого:	251	10,029	11,663	50,292	346,065	0,083	0,057	0,603	265,54	1,381
	Ужин										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5/30,1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,17	0,21	0,8	169,14	2,18
	Итого за день:	1 644	66,336	64,446	184,035	1 625,22	0,758	0,89	148,446	845,234	13,352
	Итого среднее за 10 дней:		64,195	53,735	265,529	1 529,685	0,883	1,098	148,772	777,511	15,108

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней. 195,58 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /