

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 13 июня 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 14 июня 2022 г.**

| № рецептур         | 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>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 17,4               | Суп молочный с крупой (ячневая)++    | 151          | 2,617               | 2,819         | 11,073         | 81,137                         | 0,05         | 0,171        | 0,846          | 165,879                  | 0,171         |
| 36                 | Какао на молоке+                     | 167          | 5,667               | 6,58          | 19,276         | 155,032                        | 0,067        | 0,267        | 2,171          | 202,994                  | 0,757         |
| 268                | Бутерброды с маслом+                 | 5/31,10<br>3 | 2,52                | 7,766         | 15,038         | 139,886                        | 0,051        | 0,031        |                | 9,566                    | 0,638         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>354</b>   | <b>10,804</b>       | <b>17,164</b> | <b>45,387</b>  | <b>376,055</b>                 | <b>0,169</b> | <b>0,469</b> | <b>3,017</b>   | <b>378,438</b>           | <b>1,566</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34               | Вода питьевая+                       | 152          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,84                     | 0,001         |
| 0,29               | Яблоко+                              | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                          | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                       | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>227</b>   | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>32,01</b>                   | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>18,84</b>             | <b>1,651</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 60,2               | Икра морковная+                      | 40           | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02         | 0,02         | 3,31           | 17                       | 0,76          |
| 82,1               | Суп крестьянский с крупой+           | 150          | 1,5                 | 3,2           | 8              | 67,5                           | 0,04         | 0,02         | 5,03           | 17,1                     | 0,49          |
| 220,1              | Мясо для супа+                       | 15           | 3,9                 | 2,55          |                | 38,55                          | 0,008        | 0,023        |                | 4,5                      | 0,225         |
| 230                | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 3            | 0,024               | 2,178         | 0,036          | 19,818                         |              | 0,06         |                | 0,72                     | 0,006         |
| 236                | Печень по – строгановски+            | 60           | 7,12                | 6,32          | 4,32           | 102,6                          | 0,143        |              | 15,28          | 19,82                    | 3,21          |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая+                  | 100          | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                         | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                    | 3,06          |
| 230,1              | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 7            | 0,06                | 5,07          | 0,09           | 46,23                          |              | 0,01         |                | 1,68                     | 0,01          |
| 132                | Кисель из кураги+                    | 130          | 0,693               |               | 25,137         | 107,241                        |              | 0,017        | 0,26           | 16,025                   | 0,39          |
| 183                | Соус сметанный+                      | 25           | 0,4                 | 0,5           | 1,4            | 12,1                           |              | 0,01         | 0,01           | 5,52                     | 0,04          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                         | 31           | 2,046               | 0,372         | 10,602         | 54,893                         | 0,054        | 0,023        |                | 10,85                    | 1,209         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>561</b>   | <b>22,853</b>       | <b>25,45</b>  | <b>85,775</b>  | <b>650,303</b>                 | <b>0,425</b> | <b>0,269</b> | <b>23,89</b>   | <b>106,245</b>           | <b>9,4</b>    |
| <b>Полдник</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 302,1              | Сырная палочка+                      | 50           | 6,14                | 18,31         | 24,91          | 289,2                          | 0,069        | 0,069        | 0,11           | 97,22                    | 0,589         |
| 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>202</b>   | <b>10,092</b>       | <b>22,363</b> | <b>32,105</b>  | <b>368,037</b>                 | <b>0,109</b> | <b>0,231</b> | <b>0,9</b>     | <b>252,645</b>           | <b>0,66</b>   |
| <b>Ужин</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 26,1               | Запеканка из творога с морковью+     | 157          | 18,788              | 21,069        | 26,606         | 359,687                        | 0,084        | 0,345        | 1,246          | 214,2                    | 1,047         |
|                    | молоко сгущенное                     | 22           |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 123,2              | Компот из свежих плодов груш+        | 180          | 0,144               |               | 10,894         | 41,616                         | 0,006        | 0,01         | 0,774          | 14,352                   | 0,882         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                      | 53           | 4,664               | 0,848         | 24,168         | 125,08                         | 0,124        | 0,053        |                | 24,733                   | 2,756         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>412</b>   | <b>23,596</b>       | <b>21,917</b> | <b>61,668</b>  | <b>526,383</b>                 | <b>0,213</b> | <b>0,408</b> | <b>2,02</b>    | <b>253,286</b>           | <b>4,685</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 756</b> | <b>67,375</b>       | <b>86,925</b> | <b>232,285</b> | <b>1 952,788</b>               | <b>0,938</b> | <b>1,392</b> | <b>153,577</b> | <b>009,454</b>           | <b>17,961</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |              | <b>64,166</b>       | <b>53,735</b> | <b>263,463</b> | <b>1 525,723</b>               | <b>0,88</b>  | <b>1,098</b> | <b>148,48</b>  | <b>775,216</b>           | <b>15,115</b> |

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

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра): *Анна* /