

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к2


" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 14 июня 2022 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 15 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
Завтрак											
2.1	Каша пшеничная молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	341	12,663	6,986	66,904	387,18	0,24	0,243	1,074	216,62	2,788
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня+	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
	Итого:	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
231	Суп с рыбными консервами+	149	5,126	5,006	8,543	99,681	0,06	0,086	5,434	26,999	0,755
222	Зелень в суп+	7	0,175	0,035	0,28	2,1		0,035	17,5	39,025	0,28
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
166,1	Картофельное пюре+	180	3,9	1,4	26,1	140,3					
314,1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
203,1	Напиток брусничный+	140	0,093		17,453	66,547			1,045	6,636	0,112
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	627	26	15,893	68,678	526,128	0,198	0,288	34,259	120,748	4,201
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины+	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
	Итого:	190	6,633	5,667	24,033	161,867	0,093	0,18	0,78	160,7	0,603
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
56,1	Винегрет	144	2,16	11,16	10,44	149,76	0,072	0,036	13,5	40,752	1,08
0,04	Сок томатный+	152	0,76		18,382	72,889	0,03	0,03	1,824	19,75	0,304
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	386	11,82	17,31	42,847	370,899	0,176	0,113	15,324	74,502	2,944
	Итого за день:	1 618	57,93	46,152	210,306	1 481,801	0,715	0,831	62,537	596,99	11,869
	Итого среднее за 10 дней:		64,166	53,735	263,463	1 525,723	0,88	1,098	148,48	775,216	15,115

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 176,28 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: _____ /