

объем  
тка сок  
до 40 мин  
Не гуляю  
е гуляю

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето-ясли  
Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градож Т. Н.  
М. П.  
Подпись \_\_\_\_\_  
16 июня 2022 г.

**Ежедневное меню  
на 17 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	154	8,932	4,209	39,116	233,464	0,144	0,185	0,719	143,169	2,043
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
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>346</b>	<b>11,535</b>	<b>4,497</b>	<b>54,092</b>	<b>350,467</b>	<b>0,195</b>	<b>0,215</b>	<b>0,804</b>	<b>154,838</b>	<b>3,366</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	61	0,549	0,122	4,941	22,07	0,024	0,002	36,6	20,74	0,183
	<b>Итого:</b>	<b>61</b>	<b>0,549</b>	<b>0,122</b>	<b>4,941</b>	<b>22,07</b>	<b>0,024</b>	<b>0,002</b>	<b>36,6</b>	<b>20,74</b>	<b>0,183</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	69	0,69	0,173	2,588	14,318	0,035	0,035	17,25	9,66	0,621
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	14	0,816	0,775	3,371	23,738	0,011	0,02		9,64	0,089
222	Зелень в суп+	11	0,275	0,055	0,44	3,3		0,055	27,5	61,325	0,44
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
314,1	Соус томатный+	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>26,379</b>	<b>18,758</b>	<b>125,255</b>	<b>664,668</b>	<b>0,392</b>	<b>0,373</b>	<b>55,288</b>	<b>211,325</b>	<b>6,987</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	46	2,857	1,481	26,275	0,13	0,051	0,032	0,166	8,74	0,538
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>8,077</b>	<b>5,981</b>	<b>33,835</b>	<b>91,33</b>	<b>0,087</b>	<b>0,056</b>	<b>0,706</b>	<b>231,94</b>	<b>0,718</b>
	<b>Ужин</b>										
248	Сельдь с раст. маслом+	35	4,786	3,929	0,026	54,119				27,02	0,005
166,1	Картофельное пюре+	181	3,922	1,408	26,245	141,079					
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>11,536</b>	<b>5,833</b>	<b>59,107</b>	<b>339,658</b>	<b>0,072</b>	<b>0,031</b>	<b>1,12</b>	<b>48,597</b>	<b>1,737</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 687</b>	<b>58,075</b>	<b>35,191</b>	<b>277,23</b>	<b>1 468,193</b>	<b>0,77</b>	<b>0,677</b>	<b>94,518</b>	<b>667,44</b>	<b>12,991</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: 172,76 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /