

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: весна-лето 2022 г.  
Возрастная категория: Дети 2-10 лет

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градков Т. Н.  
М. П. 20 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

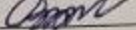
Ежедневное меню  
на 21 июня 2022 г.

№ рецептурного	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>											
146.1	Пудинг из творога+	108	14,105	14,785	26,32	289,159	0,059	0,24	0,179	131,522	1,037
	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35.1	Кофейный	171	2,166	1,368	12,212	66,029	0,057	0,217	0,992	203,9	0,502
268	Бутерброды с маслом+	5/30,938	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>18,991</b>	<b>24,319</b>	<b>55,069</b>	<b>505,074</b>	<b>0,168</b>	<b>0,497</b>	<b>1,201</b>	<b>351,159</b>	<b>2,196</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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>75</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>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
215.1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
88.1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71.1	Фрикадельки мясные+	10	2,632	1,232	0,116	21,98	0,008	0,02	0,052	2,032	0,164
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
255.2	Голубцы ленивые	151	10,087	12,593	11,979	201,414	0,079		37,337	52,498	2,195
208.1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	130	0,087		19,507	66,543			0,286	9,152	0,425
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>515</b>	<b>16,626</b>	<b>15,352</b>	<b>53,624</b>	<b>409,93</b>	<b>0,211</b>	<b>0,108</b>	<b>53,535</b>	<b>110,457</b>	<b>4,952</b>
<b>Полдник</b>											
281.1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,893</b>	<b>6,164</b>	<b>38,964</b>	<b>242,5</b>	<b>0,087</b>	<b>0,077</b>	<b>0,486</b>	<b>200,036</b>	<b>0,641</b>
<b>Ужин</b>											
252.3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
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>361</b>	<b>5,15</b>	<b>6,626</b>	<b>27,952</b>	<b>240,92</b>	<b>0,182</b>	<b>0,153</b>	<b>28,906</b>	<b>54,375</b>	<b>3,516</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 491</b>	<b>48,96</b>	<b>52,484</b>	<b>182,735</b>	<b>1 428,835</b>	<b>0,663</b>	<b>0,858</b>	<b>87,878</b>	<b>730,276</b>	<b>13,03</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  
Стоимость по плану  
Средняя стоимость  
за 10 дней:

руб.  
145 руб.  
154,91 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/