

День: 3
Неделя: 2
Сезон: весна-лето-осень
Возрастная категория: Дети ясли к2

* УТВЕРЖДАЮ*
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градож Т. Н.
М. П. _____
21 июня 2022 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 22 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											
6,1	Каша манная молочная+	152	6,08	3,952	26,144	165,579	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	29,199/6,622	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	338	8,76	11,718	41,212	346,264	0,112	0,193	0,81	164,39	1,632
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	153								6,885	0,001
0,28	Апельсины+	65	0,585	0,13	5,265	23,517	0,026	0,002	39	22,1	0,195
	Итого:	218	0,585	0,13	5,265	23,517	0,026	0,002	39	28,985	0,196
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
492	Язык отварной	65	14,549	9,111		139,317	0,049	0,123		28,316	1,11
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	561	28,64	21,778	62,512	542,26	0,34	0,43	187,75	105,181	10,344
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	33	1,895	0,764	18,876	89,571	0,028	0,019	0,057	6,129	0,358
1	Итого:	185	5,847	4,817	26,071	168,409	0,069	0,181	0,847	161,554	0,429
Ужин											
242	Макаронник с печенью*+	130	12,66	5,84	29,35	221	0,21	0,98	4,64	21,6	4,26
81,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
3,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	330	15,62	8	70,754	411,58	0,279	1,034	54,224	54,069	6,058
	Итого за день:	1 632	59,452	46,443	205,813	1 492,03	0,826	1,84	282,631	514,179	18,66
	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: 153,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): *Ромашка* /

Бухгалтер: _____ /