

День: 4
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 22 июня 2022 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 23 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	16,328	11,372	68,217	440,427	0,224	0,47	3,06	379,196	2,086
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	23	0,23	0,058	0,863	4,773	0,012	0,012	5,75	3,22	0,207
215,1	Огурцы свежие порциями+	29	0,218	0,029	0,58	3,263	0,007	0,007	2,03	4,93	0,145
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
0,13	Сметана в суп+	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
250,3	Шницели+	58	9,377	5,703	5,703	110,2	0,039	0,077	0,087	23,703	0,638
221,1	Свекла, тушенная в сметанном	109	2,253	0,552	10,273	112,633	0,276	0,065	1,446	51,666	1,482
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	591	32,533	25,534	60,441	656,859	0,545	0,272	36,943	188,569	6,471
	Полдник										
150,1	Суфле творожное+	114	16,34	8,74	16,91	207,86	0,057	0,247	0,304	147,725	0,627
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	264	20,24	12,74	24,01	285,66	0,097	0,407	1,084	301,105	0,697
	Ужин										
171,2	Запеканка овощная+	147	5,037	5,635	29,439	181,594	0,137	0,118	16,023	59,809	1,646
129,1	Кисель из клюквы+	180	0,12		24,847	103,872			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	358	7,885	6,131	68,422	358,626	0,21	0,149	16,131	80,108	3,402
	Итого за день:	1 638	77,016	55,807	228,44	1 773,582	1,098	1,313	180,968	960,978	14,307
	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: 142,47 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____