

День: 5
Неделя: 2
Сезон: весна-лето если
Возрастная категория: Дети если «2»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ города
Нижегородская ДС № 68
"Ромашка"
График Т. Н.
М. П. _____
Подпись _____ 23 июня 2022 г.

**Ежедневное меню
на 24 июня 2022 г.**

№ рецептур	Приним 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											
15,1	Омлет натуральный+	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
312,1	Икра баклажанная порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный	186	2,356	1,488	13,283	71,821	0,062	0,236	1,079	221,786	0,546
	Итого:	317	11,392	13,287	31	286,207	0,154	0,448	3,969	287,116	2,376
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	69	0,276	0,02	6,555	27,979	0,014	0,02	3,45	13,11	1,587
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
	Итого:	220	0,276	0,02	6,555	27,979	0,014	0,02	3,45	19,905	1,588
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
117,1	Суфле из кур+	42	6,594	6,16	1,729	88,501	0,021	0,07	0,049	18,319	0,602
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	548	16,87	11,805	79,873	476,882	0,256	0,266	192,999	149,574	4,849
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	154	4,004	4,107	7,289	79,875	0,041	0,164	0,801	157,47	0,072
0,14	Печенье+	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	204	8,204	10,744	49,139	324,1	0,084	0,194	0,801	173,77	1,252
Ужин											
322	каша кукурузная молочная	154	8,932	4,209	39,116	233,464	0,123	0,175	0,739	159,955	0,914
268	Бутерброды с маслом+	5/30,71 7	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	340	11,612	11,975	54,184	414,15	0,175	0,215	0,819	173,56	2,221
	Итого за день:	1 629	48,354	47,831	220,751	1 529,318	0,682	1,144	202,038	803,926	12,285
	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: 165,53 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): *Amk* /

Бухгалтер: _____ /