

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижневартковска ДС №61
"Соловушка"
Лобацевич Е. И.
М. П. октября 2021 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: осень - зима ясли,,,
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню 12 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
269	Каша «Янтарная»+	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	7,7	20,67	20,75	338,62	0,176	0,04	0,866	96,88	2,046
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,338		15,518	60,315	0,023	0,008	2,25	20,243	0,45
	Итого:	150	0,338		15,518	60,315	0,023	0,008	2,25	20,243	0,45
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
234,4	Рыба семга припущенная+	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Итого:	532	30,544	19,574	59,143	539,584	0,46	0,318	20,447	119,058	5,187
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	Итого:	235	10,19	8,433	20,127	194,193	0,086	0,263	2,3	211,217	1,673
	Ужин										
56,1	Винегрет овощной+	150	2,25	11,625	10,875	156	0,075	0,038	14,063	42,45	1,125
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
	Итого:	423	13,33	21,285	46,635	433,6	0,173	0,315	14,288	130,35	3,942
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 825	62,101	69,962	162,172	1 566,312	0,918	0,943	40,151	584,497	13,299
	Итого среднее за 10 дней:		58,655	53,542	217,922	1 578,29	0,77	2,968	138,462	721,105	14,313

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145 руб.
Средняя стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е.А.