

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобачевич Е. И.

М. П. _____ октября 2021 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли, ...,
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню 2 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	8,95	11,45	53,63	350,7	0,12	0,28	165,64	167,4	4,73
	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										
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
249,3	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой+	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
212,1	Капуста тушённая+	130	3,575	7,969	14,677	131,664	0,052	0,078	56,381	88,036	1,755
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,2	1,457	9	55,714	0,051	0,034	4,766	10,363	0,549
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
314,1	Соус томатный+	20	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	567	21,215	18,716	62,163	486,968	0,241	0,26	70,167	161,899	5,174
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,16	8,713	55,197	336,833	0,133	0,293	1,09	224,157	0,78
	Ужин										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
180,1	Вареники ленивые+	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	278	16,46	20,93	33,45	388,7	0,07	0,31	0,56	199,85	1,767
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 675	56,815	59,839	211,79	1 595,212	0,587	1,159	361,207	772,056	14,102
	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.