

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. _____ октября 2021 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень зима ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню 11 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	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/39,86 7	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	460	15,45	14,82	48,63	437,6	0,23	0,32	1,17	372,54	2,96
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	703	25,61	22,644	107,727	717,47	0,295	0,362	86,718	187,115	7,794
	Полдник										
0,51	Снежок+	180	5,625	1,688	3,938	52,65		0,033	0,675	139,5	0,113
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	230	6,196	2,187	18,223	114,65	0,006	0,036	0,675	141,286	0,22
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
	Итого:	435	26,8	28,634	68,852	627,61	0,122	0,684	221,88	395,77	6,605
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								9	0,002
	Итого:	150								9	0,002
	Итого за день:	2 068	74,092	68,321	252,252	1 935,742	0,68	1,42	458,943	120,444	19,561
	Итого среднее за 10 дней:		76,212	68,548	286,607	2 033,438	1,041	6,287	168,462	902,475	18,04

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 175 руб.
Средняя стоимость за
10 дней: _____

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е.А.