

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №61  
"Соловушка"  
Лобацевич Е. И.  
М. П. \_\_\_\_\_ октября 2021 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: осень зима ,,, сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню 4 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
	<b>Завтрак</b>										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,25</b>	<b>13,05</b>	<b>65,46</b>	<b>488,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>1,03</b>	<b>211,13</b>	<b>3,16</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
	<b>Обед</b>										
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
102,1	Суп летний овощной	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
222	Зелень в суп+	2	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>33,691</b>	<b>30,188</b>	<b>148,027</b>	<b>851,969</b>	<b>0,522</b>	<b>0,404</b>	<b>26,738</b>	<b>198,148</b>	<b>8,147</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>165,4</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
	<b>Ужин</b>										
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>16,18</b>	<b>16,43</b>	<b>93,84</b>	<b>579,09</b>	<b>0,066</b>	<b>0,286</b>	<b>1,5</b>	<b>180,32</b>	<b>3,175</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>12</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 112</b>	<b>69,828</b>	<b>65,504</b>	<b>339,833</b>	<b>2 123,071</b>	<b>0,831</b>	<b>1,14</b>	<b>178,808</b>	<b>838,184</b>	<b>16,671</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,212</b>	<b>68,548</b>	<b>286,607</b>	<b>2 033,438</b>	<b>1,041</b>	<b>6,287</b>	<b>168,462</b>	<b>902,475</b>	<b>18,04</b>

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

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ковалева Е. А.