

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. _____ октября 2021 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли,,,,,
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню

3 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										
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	387	17,451	21,061	36,911	404,436	0,157	0,419	1,71	352,94	1,23
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
	Итого:	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	572	20,838	18,274	77,36	558,968	0,456	10,194	49,495	113,427	8,205
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8,45	7,35	38,95	256	0,116	0,02	0,481	204,1	0,81
	Ужин										
475	Хлебцы рыбные паровые (из трески)	60	9,1	5,6	3,3	99,3	0,081		0,79	40,17	0,91
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
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
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Итого:	383	14,32	10,21	55,8	395,83	0,178	0,06	6,41	84,855	3,175
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 777	61,509	57,045	220,271	1 661,134	0,943	10,707	62,596	784,572	13,871
	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.
стоимость за 10 _____
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.