

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: осень зима ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

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	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	497	18,951	22,361	44,115	450,676	0,177	0,539	2,26	269,98	1,43
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48
	Итого:	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48
	Обед										
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9		0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	743	28,231	26,096	104,524	706,71	0,967	13,498	91,487	160,445	11,173
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	10,003	8,7	45,65	302	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94
	Ужин										
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
475	Хлебцы рыбные паровые	80	12,1	7,4	4,4	132,4	0,108		1,06	53,56	1,22
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	505	18,98	13,54	75,862	516,21	0,211	0,06	8,82	114,18	3,523
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 755	76,645	70,857	282,15	2 024,556	1,535	14,136	107,943	824,915	17,548
	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.
стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.