

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли,,,,  
Возрастная категория: Ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
Врио заведующего МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №61  
"Соловушка"  
Лобацевич Е. И.  
М. П. 21 октября 2021 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
5 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>										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>13,73</b>	<b>23,77</b>	<b>30,86</b>	<b>391,6</b>	<b>0,117</b>	<b>0,369</b>	<b>3,295</b>	<b>144,25</b>	<b>3,23</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>24,59</b>	<b>18,09</b>	<b>72,205</b>	<b>488,99</b>	<b>0,291</b>	<b>0,303</b>	<b>23,973</b>	<b>170,715</b>	<b>5,41</b>
	<b>Полдник</b>										
301	Булочка русская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>308,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
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
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
140,1	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>4,58</b>	<b>6,627</b>	<b>42,494</b>	<b>244,14</b>	<b>0,181</b>	<b>0,141</b>	<b>61,73</b>	<b>69,16</b>	<b>3,067</b>
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 685</b>	<b>52,885</b>	<b>55,767</b>	<b>203,364</b>	<b>1 459,965</b>	<b>0,759</b>	<b>1,155</b>	<b>135,098</b>	<b>616,025</b>	<b>12,77</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,655</b>	<b>53,542</b>	<b>217,922</b>	<b>1 578,29</b>	<b>0,77</b>	<b>2,968</b>	<b>138,462</b>	<b>721,105</b>	<b>14,313</b>

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.