

" УТВЕРЖДАЮ"

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

День: 5
Неделя: 2
Сезон: осень зима ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню 12 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										
269	Каша «Янтарная»+	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	445	11,13	29,41	24,82	454,7	0,26	0,04	1,41	152,93	2,74
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
234,4	Рыба семга припущенная+	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
96,1	Суп с бобовыми+	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
	Итого:	693	35,809	22,29	81,845	679,235	0,629	0,468	31,953	166,801	6,77
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	260,53	0,111	0,24	2,79	232,03	2,43
	Ужин										
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
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
56,1	Винегрет овощной+	150	0,2	11,5	11	156	0,05	0,05	14,05	42,45	1,125
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
	Итого:	495	13,34	22,11	63,272	518,99	0,164	0,349	15,4	144,73	3,79
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 293	74,099	84,27	227,337	2 020,735	1,204	1,117	55,553	748,491	16,533
	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:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10
дней:

руб.
175 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е.А.