

" 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 ясли,...

Возрастная категория: Ясли

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	Ca	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,13	0,21	0,78	161,4	2,55
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
314,1	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
102,1	Суп летний овощной	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
	Итого:	625	25,125	21,965	112,34	638,45	0,405	0,317	28,39	167,455	6,276
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	225	5,8	5,858	24,467	168,833	0,06	0,216	1,04	206,382	0,206
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
184,1	Соус фруктовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	303	13,56	13,69	81,07	492,64	0,055	0,242	0,356	146,98	1,427
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	100								4,5	0,001
	Итого:	100								4,5	0,001
	Итого за день:	1 663	55,825	53,193	277,977	1 736,133	0,672	1	154,316	698,717	12,109
	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.