

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. октября 2021 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень - зима ясли,,,
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню 8 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:	345	15,64	11,89	63,372	423,32	0,24	0,43	1,64	426,41	3,11
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы с начинкой (с соусом сметанным)+	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	532	17,61	16,2	63,572	467,53	0,223	0,105	95,76	97,59	5,25
	Полдник										
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	2,13	2,655	37,43	178,11	0,047	0,022	3	33,51	1,072
	Ужин										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
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
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	373	12,51	10,92	54,234	370,93	0,068	0,043	18,33	90,27	3,006
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 695	48,565	41,815	224,683	1 467,025	0,608	0,602	163,73	680,03	12,664
	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.