

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61
"Соловушка"
Лобацевич Е. И.
М. П. 22 ноября 2021 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню 9 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	407	31,311	29,111	61,549	630,616	0,119	0,433	1	280,07	2,31
	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										
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	706	31,699	31,739	81,958	747,03	0,407	0,171	45,696	134,708	8,809
	Полдник										
1,1	Масло+	3	0,048	4,35	0,078	39,636		0,006		1,44	0,012
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	263	10,688	12,14	41,508	299,726	0,15	0,069	0,54	239,27	1,252
	Ужин										
140,2	Напиток из груш++	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
	Итого:	455	12,56	16,105	72,816	487,203	0,167	0,565	45,533	176,02	2,89
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 231	87,258	89,295	285,431	2 271,855	0,882	1,258	96,769	882,068	16,064
	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.
Средняя стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.