

" УТВЕРЖДАЮ"

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

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

Ежедневное меню 1 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										
9,1	Каша ячневая молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
100	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	345	17,06	14,21	62,45	449,19	0,28	0,22	5,11	431,9	2,64
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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
	Итого:	542	19,22	19,57	83,862	583,56	0,225	0,105	65,137	88,28	5,75
	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										
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	353	10,33	4,787	54,12	302,6	0,243	0,715	31,37	57,42	5,337
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	100								4,5	0,001
	Итого:	100								4,5	0,001
	Итого за день:	1 635	49,04	41,244	244,987	1 543,872	0,81	1,084	108,367	629,86	16,525
	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.