

" УТВЕРЖДАЮ"

Врио заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. октября 2021 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень зима ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню 10 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										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	445	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Обед										
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
	Итого:	706	29,279	25,619	91,588	651,98	0,372	0,274	29,31	116,276	5,851
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,1	Булочки с изюмом+	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:	280	13,15	12,51	60,64	374,96	0,2	0,29	1,22	284,14	1,88
	Ужин										
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
106,1	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	515	22,669	8,853	78,924	496,707	0,185	0,168	9,02	105,693	3,572
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 236	80,778	64,052	305,308	2 040,857	1,021	0,999	77,31	997,759	12,696
	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.
стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.