

" УТВЕРЖДАЮ"

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

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень зима ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/40	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	460	21,25	15,12	84,506	558,46	0,13	24,34	2,19	387,2	4,17
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
255,1	Голубцы Ленивые (с соусом сметанным)	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9		0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	698	22,499	20,659	65,414	474,13	0,578	0,132	80,45	121,538	5,85
	Полдник										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	2,68	2,855	44,34	204,97	0,057	0,032	4	46,52	1,272
	Ужин										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
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
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	505	17,09	15	76,978	519,69	0,087	0,054	24,43	120,61	2,994
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 203	64,329	53,814	278,528	1 789,812	0,888	24,585	165,07	718,468	14,559
	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 _____ руб.
стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.