

" 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 ,,, сад
Возрастная категория: Дети сад

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
9,1	Каша ячневая молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
100	Бутерброд с сыром+	13/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	460	23,1	18,25	82,77	591,46	0,37	0,3	6,411	590,14	3,19
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Обед										
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	685	23,659	24,569	102,868	719,828	0,274	0,15	81,699	118,711	7,205
	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										
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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
	Итого:	465	13,446	6,776	74,982	417,51	0,302	0,868	39,29	75,45	6,054
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	100								6	0,001
	Итого:	100								6	0,001
	Итого за день:	2 050	63,245	52,477	313,51	1 970,263	1,021	1,377	135,9	853,921	19,792
	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.