

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61
"Соловушка"
Латыпова О. Н.
М. П. _____ июля 2021 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: лето-осень 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		В1	В2	С	Са	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+	13/5/41 ,6	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										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
204, 1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
220,	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
257, 1	Гуляш из говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	685	37,885	17,361	102,642	689,112	0,432	0,441	81,849	121,949	9,762
	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										
215, 1	огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
291, 3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
139, 1	компот из консервированны	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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	13,38	6,78	65,68	374,25	0,304	0,844	41,84	67,44	5,775
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 150	77,081	45,282	304,252	1	1,19	1,635	282,6	852,449	21,982
	Итого среднее за 10 дней:		86,017	73,399	338,942	2 064,619	1,12	4,303	164,594	957,054	19,354

Стоимость рацион: 174,83 руб.

Стоимость по план 175 руб.

Средняя

стоимость за 10 174,58 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.