

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

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 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										
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	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	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										
215,1	огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
272,1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
183	Соус сметанный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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:	535	22,272	9,284	95,902	562,2	0,228	0,19	7,11	150,846	4,011
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 223	69,021	47,942	297,762	1 832,2	1,009	24,718	97,75	733,304	17,146
	Итого среднее за 10 дней:		76,715	70,869	279,14	2 034,74	1,03	4,88	181,293	901,444	17,469

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану _____ 175 руб.
Средняя _____
стоимость за 10 _____ 174,56 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.