

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли
Возрастная категория: Ясли

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

Ежедневное меню 10 день

№ рецеп- туры	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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
	Завтрак 2ой										
0,02	виноград	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
239, 1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
164, 1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	583	30,408	31,99	62,513	664,458	0,343	0,373	22,995	178,109	5,425
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340, 8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	Итого:	235	5,9	4,86	23,73	159,8	0,08	0,18	0,9	160,48	0,64
	Ужин										
314,	Соус томатный+	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
215	огурцы свежие	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
112,	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
106,	Рис	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	438	16,864	6,26	64,871	578,144	0,174	0,134	7,07	98,854	3,101
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	Итого:	200								9	0,001
	Итого за день:	1.866	66,207	57,735	221,278	1	0,797	0,942	41,135	790,883	11,187
	Итого среднее за 10 дней:		65,166	58,704	264,758	1 581,43	0,866	1,968	136,768	737,493	14,821

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 145 руб.
Средняя
стоимость за 10 144,98 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.