

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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: лето-осень сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню 4 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	41,143/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	445	14,27	13,15	80	498,2	0,163	0,263	3,83	214,93	3,207
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	90	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	90	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
102, 1	Суп летний овощной	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
261	Котлеты рубленные из птицы	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
222	Зелень в суп+	5	0,325	0,075	0,5	3,75		0,025	12,5	27,875	0,2
103, 1	Макаронные изделия	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
220,	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
314,	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	775	38,766	28,643	141,367	825,919	0,512	0,431	39,36	218,413	7,702
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,4	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
	Ужин										
146, 1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,	Соус	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
129, 2	Кисель из замороженных плодов или ягод	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	375	16,18	16,43	93,84	579,09	0,066	0,286	1,5	180,32	3,175
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	100								6	0,001
	Итого:	100								6	0,001
	Итого за день:	2 045	75,287	64,053	348,393	2	0,817	1,172	50,73	860,849	16,592
	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: руб.
Стоимость по план 175 руб.
Средняя
стоимость за 10 174,77 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.