

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

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: лето-осень сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню 5 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>8,65</b>	<b>13,25</b>	<b>45,52</b>	<b>338,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,46</b>	<b>279,84</b>	<b>2,13</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,43	Слива+	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>43,452</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>13,5</b>	<b>29,7</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
216,1	помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+	120	3,816	4,908	25,188	166,812	0,156	0,132	12,972	44,448	1,32
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>28,659</b>	<b>19,667</b>	<b>102,204</b>	<b>689,606</b>	<b>0,443</b>	<b>0,497</b>	<b>50,319</b>	<b>238,365</b>	<b>7,494</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка росийская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,18</b>	<b>7,88</b>	<b>52,93</b>	<b>323,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,31</b>	<b>235,65</b>	<b>0,867</b>
	<b>Ужин</b>										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
140,1	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>14,54</b>	<b>15,11</b>	<b>49,778</b>	<b>384,25</b>	<b>0,154</b>	<b>0,349</b>	<b>44,43</b>	<b>116,44</b>	<b>3,665</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>12</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 125</b>	<b>63,019</b>	<b>56,267</b>	<b>259,972</b>	<b>1 778,608</b>	<b>0,906</b>	<b>1,565</b>	<b>111,019</b>	<b>911,995</b>	<b>15,779</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>86,017</b>	<b>73,399</b>	<b>338,942</b>	<b>2 064,619</b>	<b>1,12</b>	<b>4,303</b>	<b>164,594</b>	<b>957,054</b>	<b>19,354</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя  
стоимость за 10

повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А.М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Потапова Е.В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Седых Н. В.