

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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето осень ясли
Возрастная категория: Ясли

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+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
268	Бутерброды с маслом+	30,857/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	335	11,315	11,725	63,655	407,65	0,132	0,202	2,875	163,51	2,56
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Обед										
220,58	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
102,1	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
103,1	Суп летний овощной	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68
314,222	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
261	Зелень в суп+	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,44	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Котлеты рубленные из	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	640	28,895	21,135	107,36	621,3	0,383	0,32	31,76	171,435	5,921
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	225	5,8	5,858	24,467	168,833	0,06	0,216	1,04	206,382	0,206
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
184,0,01	Соус	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	303	13,56	13,69	81,07	492,64	0,055	0,242	0,356	146,98	1,427
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	100								4,5	0,001
	Итого:	100								4,5	0,001
	Итого за день:	1 683	59,89	52,432	284,152	1	0,645	1,003	40,031	708,007	11,955
	Итого среднее за 10 дней:		64,683	58,018	260,103	1 554,835	0,857	1,948	136,643	719,096	14,862

Стоимость рацион: _____ руб.
Стоимость по план _____ 145 руб.

Средняя
стоимость за 10 144,95 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.