

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

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето -осень ясли
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню 12 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										
269	Каша	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	7,7	20,67	20,75	338,62	0,176	0,04	0,866	96,88	2,046
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
	Итого:	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
	Обед										
220,	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
234, 4	Рыба семга припущенная+	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
323, 1	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
273, 5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
	Итого:	512	24,47	12,72	54,19	429,79	0,358	0,29	16,98	119,06	4,23
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,16	8,713	55,197	336,833	0,133	0,293	1,09	224,157	0,78
	Ужин										
56,1	Винегрет	150	2,25	11,625	10,875	156	0,075	0,038	14,063	42,45	1,125
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
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
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
	Итого:	423	13,32	21,345	34,031	380,46	0,173	0,315	16,448	132,1	3,932
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 765	56,1	63,598	175,418	1	0,877	0,953	39,883	601,447	11,439
	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 рацион: _____ руб.
Стоимость по план _____ 145 руб.
Средняя _____
стоимость за 10 _____ 144,31 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.