

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

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню 11 день

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/40	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,45</b>	<b>14,82</b>	<b>48,63</b>	<b>437,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>1,17</b>	<b>372,54</b>	<b>2,96</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	яблоко	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>36,495</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>703</b>	<b>25,61</b>	<b>22,644</b>	<b>107,727</b>	<b>717,47</b>	<b>0,295</b>	<b>0,362</b>	<b>86,718</b>	<b>187,115</b>	<b>7,794</b>
	<b>Полдник</b>										
0,51	Снежок+	180	5,625	1,688	3,938	52,65		0,033	0,675	139,5	0,113
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,196</b>	<b>2,187</b>	<b>18,223</b>	<b>114,65</b>	<b>0,006</b>	<b>0,036</b>	<b>0,675</b>	<b>141,286</b>	<b>0,22</b>
	<b>Ужин</b>										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>26,8</b>	<b>28,634</b>	<b>68,852</b>	<b>627,61</b>	<b>0,122</b>	<b>0,684</b>	<b>221,88</b>	<b>395,77</b>	<b>6,605</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 068</b>	<b>74,416</b>	<b>68,312</b>	<b>251,982</b>	<b>1 933,825</b>	<b>0,671</b>	<b>1,429</b>	<b>314,943</b>	<b>1 122,811</b>	<b>19,651</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,409</b>	<b>73,681</b>	<b>337,98</b>	<b>2 049,173</b>	<b>1,075</b>	<b>4,942</b>	<b>161,934</b>	<b>925,957</b>	<b>18,849</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану \_\_\_\_\_ 175 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 \_\_\_\_\_ 174,11 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Седых Н. В.