

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

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли
Возрастная категория: Ясли

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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	345	11,3	11,69	36,49	336,8	0,17	0,24	0,87	267,94	2,24
	Завтрак 2ой										
0,23	яблоко	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	514	18,625	16,208	77,8	518,558	0,221	0,268	63,78	131,37	5,658
	Полдник										
0,51	Снежок+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	175	6,85	2,4	19,375	123,6	0,006	0,04	0,75	156,875	0,238
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
26,1	Запеканка из творога с морковью+	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
	Итого:	328	20,25	22,255	52,505	476,95	0,134	0,525	166,36	301,74	4,927
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 587	57,325	52,575	193,295	1 486,32	0,546	1,095	235,51	878,925	14,789
	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 рациона руб.
Стоимость по плану 145 руб.
Средняя
стоимость за 10 145,02 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.