

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

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад
Возрастная категория: Дети сад

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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 269 | Каша «Янтарная»+ | 200 | 8,48 | 21,86 | 10,16 | 269,7 | 0,21 | | 1,31 | 139,23 | 1,26 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 38,571/ 6,429 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 445 | 11,13 | 29,41 | 24,82 | 454,7 | 0,26 | 0,04 | 1,41 | 152,93 | 2,74 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,26 | слива | 90 | 0,54 | 0,18 | 13,5 | 55,08 | 0,045 | 0,018 | 5,4 | 27 | 0,54 |
| | Итого: | 90 | 0,54 | 0,18 | 13,5 | 55,08 | 0,045 | 0,018 | 5,4 | 27 | 0,54 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,195 | 0,045 | 0,3 | 2,25 | | 0,015 | 7,5 | 16,725 | 0,12 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 234,4 | Рыба семга припущенная+ | 80 | 16 | 6,48 | | 122,4 | 0,184 | 0,2 | 0,8 | 12 | 0,64 |
| 323,1 | Картофельное пюре с морковью+ | 130 | 2,669 | 3,007 | 19,153 | 114,261 | 0,043 | 0,061 | 1,69 | 48,403 | 0,615 |
| 273,5 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,18 | 0,04 | 19,582 | 80,48 | 0,01 | 0,01 | 12 | 7,52 | 0,13 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 96,1 | Суп с бобовыми+ | 200 | 6,656 | 4,44 | 15,344 | 126,08 | 0,128 | 0,048 | 1,44 | 52,048 | 1,856 |
| | Итого: | 678 | 32,9 | 17,132 | 71,479 | 572,081 | 0,463 | 0,398 | 23,43 | 158,696 | 5,551 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 301 | Булочка российская+ | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 270 | 10,06 | 8,68 | 55,13 | 336,5 | 0,13 | 0,24 | 1,09 | 240,05 | 0,787 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 481 | Кисель из брусники | 200 | 0,12 | 0,08 | 14,798 | 60,46 | | | 3 | 8,84 | 0,15 |
| 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 |
| 56,1 | Винегрет овощной+ | 150 | 0,2 | 11,5 | 11 | 156 | 0,05 | 0,05 | 14,05 | 42,45 | 1,125 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 100 | 10 | 10,25 | 2 | 139,75 | 0,05 | 0,275 | 0,15 | 68,2 | 1,6 |
| | Итого: | 495 | 13,36 | 22,19 | 46,47 | 448,05 | 0,164 | 0,349 | 17,2 | 147,09 | 3,78 |
| | .Питьевой режим | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 200 | | | | | | | | 12 | 0,003 |
| | Итого: | 200 | | | | | | | | 12 | 0,003 |
| | Итого за день: | 2 178 | 67,99 | 77,592 | 211,399 | 1 866,411 | 1,062 | 1,045 | 48,53 | 737,766 | 13,401 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 82,327 | 73,665 | 337,178 | 2 046,493 | 1,072 | 4,941 | 162,734 | 922,709 | 18,782 |

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану _____ 175 руб.
Средняя
стоимость за 10 _____ 175,02 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.