

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето осень ясли
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню 3 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	Ca	Fe
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное+	60	12,116	10,974	0,668	149,903	0,008	0,033			
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	395	19,066	22,524	37	424,423	0,168	0,483	1,98	407,98	1,28
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	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										
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
310,1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	607	21,493	16,262	76,273	539,235	0,497	10,224	44,672	112,23	8,178
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,49	22,06	31,21	365,2	0,099	0,089	0,56	283,22	0,739
	Ужин										
473	Хлебцы рыбные паровые	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
106,1	Рис	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
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
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	383	15,44	13,81	43,24	407,68	0,208	0,07	3,97	104,69	4,204
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 810	66,789	74,679	194,848	1 766,95	0,986	10,887	54,932	929,12	16,127
	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 рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 145 руб.
Средняя
стоимость за 10 _____ 144,02 руб.

повар: _____ / Миндиярова А.М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.