

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

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

## Ежедневное меню 1 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
	<b>Завтрак</b>										
9,1	Каша ячневая молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
100	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/31,2	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>17,06</b>	<b>14,21</b>	<b>62,45</b>	<b>449,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>5,11</b>	<b>431,9</b>	<b>2,64</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
220, 204, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
257, 1	Гуляш из говядины+	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>29,33</b>	<b>13,34</b>	<b>82,702</b>	<b>546,04</b>	<b>0,358</b>	<b>0,329</b>	<b>60,037</b>	<b>89,67</b>	<b>7,755</b>
	<b>Полдник</b>										
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>2,13</b>	<b>2,655</b>	<b>37,43</b>	<b>178,11</b>	<b>0,047</b>	<b>0,022</b>	<b>3</b>	<b>33,51</b>	<b>1,072</b>
	<b>Ужин</b>										
215, 1	огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
291, 3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
139, 1	компот из консервир.	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>10,34</b>	<b>4,79</b>	<b>46,976</b>	<b>269,16</b>	<b>0,233</b>	<b>0,693</b>	<b>33,18</b>	<b>51,7</b>	<b>5,137</b>
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 720</b>	<b>58,89</b>	<b>35,025</b>	<b>236,908</b>	<b>1 474,51</b>	<b>0,939</b>	<b>1,278</b>	<b>225,077</b>	<b>627,78</b>	<b>18,255</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,683</b>	<b>58,018</b>	<b>260,103</b>	<b>1 554,835</b>	<b>0,857</b>	<b>1,948</b>	<b>136,643</b>	<b>719,096</b>	<b>14,862</b>

Стоимость рацион: 144,15

Стоимость по план 145 руб.

Средняя

стоимость за 10 144,6 руб.

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

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

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Седых Н. В.