

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

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето осень ясли  
Возрастная категория: Ясли

### Ежедневное меню 5 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
	<b>Завтрак</b>										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>7,25</b>	<b>11,95</b>	<b>39,12</b>	<b>295,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>1,09</b>	<b>212,13</b>	<b>1,75</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
216,1	помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>24,99</b>	<b>18,19</b>	<b>73,705</b>	<b>497,29</b>	<b>0,311</b>	<b>0,323</b>	<b>33,973</b>	<b>176,315</b>	<b>5,77</b>
	<b>Полдник</b>										
301	Булочка русская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>308,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>
	<b>Ужин</b>										
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
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
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
140,1	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>303</b>	<b>10,98</b>	<b>11,627</b>	<b>33,464</b>	<b>275,34</b>	<b>0,122</b>	<b>0,279</b>	<b>33,06</b>	<b>90,097</b>	<b>3,367</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>1 645</b>	<b>53,355</b>	<b>49,197</b>	<b>205,969</b>	<b>1 412,04</b>	<b>0,7</b>	<b>1,199</b>	<b>80,473</b>	<b>711,942</b>	<b>13,076</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 рациона руб.  
Стоимость по плану 145 руб.  
Средняя  
стоимость за 10

повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А.М.

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

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Седых Н. В.