

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад  
Возрастная категория: Дети сад

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

### Ежедневное меню 10 день

№ рецеп- туры	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
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,96</b>	<b>16,89</b>	<b>67,406</b>	<b>483,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,56</b>	<b>448,15</b>	<b>1,3</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	виноград	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
	<b>Обед</b>										
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>34,767</b>	<b>36,479</b>	<b>98,056</b>	<b>781,51</b>	<b>0,414</b>	<b>0,248</b>	<b>30,108</b>	<b>240,864</b>	<b>6,595</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>6,54</b>	<b>33,34</b>	<b>221,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>230,42</b>	<b>0,92</b>
	<b>Ужин</b>										
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
215	огурцы свежие	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
106,1	Рис	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>23,449</b>	<b>8,953</b>	<b>91,944</b>	<b>544,987</b>	<b>0,222</b>	<b>0,185</b>	<b>10,12</b>	<b>137,493</b>	<b>3,465</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>12</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 266</b>	<b>82,506</b>	<b>68,952</b>	<b>309,646</b>	<b>2 109,477</b>	<b>0,982</b>	<b>0,908</b>	<b>53,998</b>	<b>1 076,127</b>	<b>12,823</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,409</b>	<b>73,681</b>	<b>337,98</b>	<b>2 049,173</b>	<b>1,075</b>	<b>4,942</b>	<b>161,934</b>	<b>925,957</b>	<b>18,849</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 174,52 руб.

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

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

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Седых Н. В.