

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето-осень сад
Возрастная категория: Дети сад

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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,3	Яйцо отварное+	60	12,116	10,974	0,668	149,903	0,008	0,033			
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	505	20,566	23,824	44,204	470,663	0,168	0,483	1,99	214,94	1,38
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Обед										
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
300,	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
310, 1	Зеленый горошек консервированный +	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
104, 2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
220,	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9		0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	803	29,403	23,108	103,352	680,71	1,023	13,554	84,257	160,305	11,153
	Полдник										
281,	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301,	Сырная палочка	70	8	9,1	29,11	230	0,09	17,5	0,26	176,4	0,79
	Итого:	250	13,22	13,6	36,67	322	0,13	17,523	0,8	399,6	0,97
	Ужин										
106,	Рис	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
473	Хлебцы рыбные паровые	80	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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
	Итого:	505	20,34	16,18	59,172	521,22	0,236	0,08	5,74	128,7	4,659
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 353	83,889	76,739	251,947	2	1,574	31,667	97,287	932,645	20,234
	Итого среднее за 10 дней:		86,017	73,399	338,942	2 064,619	1,12	4,303	164,594	957,054	19,354

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану _____ 175 руб.
Средняя
стоимость за 10 _____ 175,14 руб.

повар: _____ / Миндиярова А.М.

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

бухгалтер: _____ / Седых Н. В.