

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 5 июня 2022 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Ясли**Ежедневное меню
на 6 июня 2022 г.**

№ 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	кофейный чай+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:	345	15,64	11,89	63,372	423,32	0,24	0,43	1,64	426,41	3,11
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
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
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	532	17,61	16,2	63,572	467,53	0,223	0,105	95,76	97,59	5,25
	Полдник										
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
	Итого:	220	2,13	2,655	37,43	178,11	0,047	0,022	3	33,51	1,072
	Ужин										
215,1	огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
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
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	373	19,98	13,08	48,374	396,59	0,288	0,053	13,225	87,51	3,159
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 695	55,39	43,855	220,098	1 497,56	0,82	0,625	237,375	663,77	14,242
	Итого среднее за 10 дней:		64,454	55,152	268,436	1 536,613	0,85	1,959	128,796	727,693	14,825

Стоимость рациона
Стоимость по плану
стоимость за 10
дней:руб.
145 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.