

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 8 июня 2022 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето ясли

Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 9 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	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	8,71	12,65	36,55	334,8	0,17	0,21	0,8	169,14	2,18
	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										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
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
	Итого:	502	16,47	17,65	63,382	409,31	0,17	0,24	67,13	136,66	5,31
	Полдник										
0,51	Снежок+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	175	6,85	2,4	19,375	123,6	0,006	0,04	0,75	156,875	0,238
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
26,1	Запеканка из творога с морковью+	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
	Итого:	328	20,25	22,255	52,505	476,95	0,134	0,525	166,36	301,74	4,927
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 565	52,31	54,985	179,162	1 376,67	0,502	1,03	358,79	783,165	14,306
	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: руб.
 Стоимость по плану: 145 руб.
 Средняя стоимость за 10
 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Табанова М.О.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.