

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 9 июня 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 10 июня 2022 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая молочная+ | 200 | 11,4 | 6,6 | 52,3 | 321,2 | 0,24 | 0,21 | 0,92 | 199,33 | 1,66 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом+ | 20/5/30 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 10,9 | 0,87 |
| | Итого: | 455 | 14,09 | 10,53 | 79,9 | 526,2 | 0,29 | 0,25 | 1,12 | 214,63 | 3,39 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 90 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,2 | 0,054 | 0,027 | 34,2 | 31,5 | 0,09 |
| | Итого: | 90 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,2 | 0,054 | 0,027 | 34,2 | 31,5 | 0,09 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,195 | 0,045 | 0,3 | 2,25 | | 0,015 | 7,5 | 16,725 | 0,12 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 10 | 4,788 | 4,58 | 0,056 | 60,48 | 0,027 | | 0,678 | 7,108 | 0,42 |
| 114,1 | Фрикадельки рыбные+ | 80 | 13,4 | 2 | 7,2 | 97,4 | 0,08 | 0,11 | 0,63 | 52,37 | 0,92 |
| 323,1 | Картофельное пюре с морковью+ | 130 | 2,669 | 3,007 | 19,153 | 114,261 | 0,043 | 0,061 | 1,69 | 48,403 | 0,615 |
| 273,5 | Напиток апельсиновый+ | 200 | 0,18 | 0,04 | 19,582 | 80,48 | 0,01 | 0,01 | 12 | 7,52 | 0,13 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 96,1 | Суп с бобовыми+ | 200 | 6,656 | 4,44 | 15,344 | 126,08 | 0,128 | 0,048 | 1,44 | 52,048 | 1,856 |
| | Итого: | 673 | 31,188 | 14,712 | 78,735 | 569,461 | 0,378 | 0,284 | 23,938 | 201,674 | 6,011 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 301 | Булочка российская+ | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 270 | 10,06 | 8,68 | 55,13 | 336,5 | 0,13 | 0,24 | 1,09 | 240,05 | 0,787 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 129,2 | Кисель из замороженных плодов или ягод | 200 | 0,1 | | 31,6 | 131,4 | | | 1,2 | 6,48 | 0,16 |
| 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 |
| 56,1 | Винегрет овощной+ | 150 | 0,2 | 11,5 | 11 | 156 | 0,05 | 0,05 | 14,05 | 42,45 | 1,125 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 100 | 10 | 10,25 | 2 | 139,75 | 0,05 | 0,275 | 0,15 | 68,2 | 1,6 |
| | Итого: | 495 | 13,34 | 22,11 | 63,272 | 518,99 | 0,164 | 0,349 | 15,4 | 144,73 | 3,79 |
| | .Питьевой режим | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 200 | | | | | | | | 12 | 0,003 |
| | Итого: | 200 | | | | | | | | 12 | 0,003 |
| | Итого за день: | 2 183 | 69,398 | 56,212 | 283,787 | 1 985,351 | 1,016 | 1,15 | 75,748 | 844,584 | 14,071 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 81,148 | 69,326 | 336,224 | 1 984,866 | 1,104 | 4,933 | 170,544 | 902,974 | 18,306 |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.