

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61  
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 9 июня 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето ясли

Возрастная категория: Ясли

**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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
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
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>11,25</b>	<b>8,93</b>	<b>66,79</b>	<b>437,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,87</b>	<b>164,43</b>	<b>2,79</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>Обед</b>										
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
323,1	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>27,95</b>	<b>15,29</b>	<b>59,685</b>	<b>486,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,205</b>	<b>17,98</b>	<b>158,175</b>	<b>4,99</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,16</b>	<b>8,713</b>	<b>55,197</b>	<b>336,833</b>	<b>0,133</b>	<b>0,293</b>	<b>1,09</b>	<b>224,157</b>	<b>0,78</b>
	<b>Ужин</b>										
56,1	Винегрет овощной+	150	2,25	11,625	10,875	156	0,075	0,038	14,063	42,45	1,125
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
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
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>13,33</b>	<b>21,285</b>	<b>46,635</b>	<b>433,6</b>	<b>0,173</b>	<b>0,315</b>	<b>14,288</b>	<b>130,35</b>	<b>3,942</b>
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 785</b>	<b>63,29</b>	<b>54,368</b>	<b>233,932</b>	<b>1 722,723</b>	<b>0,901</b>	<b>1,035</b>	<b>62,727</b>	<b>710,112</b>	<b>12,578</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,454</b>	<b>55,152</b>	<b>268,436</b>	<b>1 536,613</b>	<b>0,85</b>	<b>1,959</b>	<b>128,796</b>	<b>727,693</b>	<b>14,825</b>

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.