

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 31 мая 2022 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 1 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											
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+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
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
220,1	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:	743	27,831	22,996	99,624	658,71	0,957	13,488	78,257	148,305	10,733
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	50	3,105	1,61	28,56	0,141	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
	Итого:	230	8,325	6,11	36,12	92,141	0,095	0,058	0,72	232,7	0,765
Ужин											
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
475	Хлебцы рыбные паровые (из трески)	80	12,1	7,4	4,4	132,4	0,108		1,06	53,56	1,22
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	19,84	15,98	59,172	517,62	0,216	0,08	6,12	114,94	4,509
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 263	76,882	68,934	246,719	1 771,575	1,451	14,133	91,087	738,085	19,229
	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:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10
дней:

руб.
175 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.