

" 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 ясли
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню на 1 июня 2022 г.

№ рецептур	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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное+	60	12,116	10,974	0,668	149,903	0,008	0,033			
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	395	19,066	22,524	37	424,423	0,168	0,483	1,98	407,98	1,28
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
183	Соус сметанный+	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	567	20,458	16,174	73,78	524,548	0,446	10,182	40,673	104,233	7,897
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
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:	200	7,455	5,36	34,86	76,141	0,085	0,055	0,63	195,5	0,735
Ужин											
475	Хлебцы рыбные паровые (из трески)	60	9,1	5,6	3,3	99,3	0,081		0,79	40,17	0,91
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
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
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	383	14,64	11,91	42,14	382,58	0,184	0,07	4,18	85,98	3,914
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 770	61,919	55,99	194,905	1 438,104	0,897	10,811	51,213	814,693	15,552
	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:
Средняя стоимость за 10
дней:

руб.
145 руб.

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.