

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 1 июня 2022 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето сад

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню
на 2 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	14,25	13,05	65,46	488,2	0,16	0,27	1,03	211,13	3,16
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48
	Итого:	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48
	Обед										
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
216,1	помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
102,1	Суп летний овощной	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
261	Котлеты рубленные из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	753	32,756	24,803	141,727	779,219	0,542	0,399	39,278	186,623	7,587
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,4	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	375	16,18	16,43	93,84	579,09	0,066	0,286	1,5	180,32	3,175
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 103	69,337	60,243	336,713	2 060,869	0,864	1,133	47,648	836,259	14,611
	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): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.