

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 2 июня 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 3 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	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	445	8,65	13,25	45,52	338,2	0,15	0,32	1,46	279,84	2,13
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+	120	3,816	4,908	25,188	166,812	0,156	0,132	12,972	44,448	1,32
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	735	28,365	19,623	100,88	683,206	0,415	0,489	38,319	243,765	7,314
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	240	12,94	9,46	27,6	247,13	0,131	0,39	3,01	227,63	2,51
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
140,1	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	405	14,16	18,69	47,138	410,15	0,142	0,345	45,6	126,44	3,545
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 115	64,475	61,05	229,688	1 715,181	0,856	1,571	92,889	906,775	17,572
	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.