

" 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 ясли
Возрастная категория: Ясли**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	Са	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	335	7,25	11,95	39,12	295,1	0,12	0,25	1,09	212,13	1,75
	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										
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	562	24,86	18,127	72,855	492,99	0,299	0,311	25,973	179,915	5,65
	Полдник										
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	185	9,34	6,85	16,66	165,46	0,093	0,31	2,31	186,71	1,73
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
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
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
140,1	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	313	11,76	15,08	31,904	306,54	0,12	0,302	33,855	103,6	3,447
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 620	53,51	52,029	167,664	1 290,502	0,647	1,195	66,978	703,355	14,303
	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: 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.