

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 6 июня 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето сад

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню  
на 7 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
	<b>Завтрак</b>										
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>31,311</b>	<b>29,111</b>	<b>61,549</b>	<b>630,616</b>	<b>0,119</b>	<b>0,433</b>	<b>1</b>	<b>280,07</b>	<b>2,31</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>22,629</b>	<b>24,859</b>	<b>77,258</b>	<b>655,394</b>	<b>0,404</b>	<b>0,191</b>	<b>62,884</b>	<b>133,559</b>	<b>7,529</b>
	<b>Полдник</b>										
1,1	Масло+	3	0,048	4,35	0,078	39,636		0,006		1,44	0,012
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>263</b>	<b>10,688</b>	<b>12,14</b>	<b>41,508</b>	<b>299,726</b>	<b>0,15</b>	<b>0,069</b>	<b>0,54</b>	<b>239,27</b>	<b>1,252</b>
	<b>Ужин</b>										
140,2	Напиток из груш++	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,56</b>	<b>16,105</b>	<b>72,816</b>	<b>487,203</b>	<b>0,167</b>	<b>0,565</b>	<b>45,533</b>	<b>176,02</b>	<b>2,89</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>12</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 181</b>	<b>78,538</b>	<b>82,305</b>	<b>272,031</b>	<b>2 151,509</b>	<b>0,876</b>	<b>1,303</b>	<b>118,957</b>	<b>848,119</b>	<b>14,524</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,148</b>	<b>69,326</b>	<b>336,224</b>	<b>1 984,866</b>	<b>1,104</b>	<b>4,933</b>	<b>170,544</b>	<b>902,974</b>	<b>18,306</b>

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.