

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 7 июня 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 8 июня 2022 г.

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,96</b>	<b>16,89</b>	<b>67,406</b>	<b>483,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,56</b>	<b>448,15</b>	<b>1,3</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>											
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>33,879</b>	<b>34,419</b>	<b>98</b>	<b>759,13</b>	<b>0,395</b>	<b>0,272</b>	<b>29,43</b>	<b>238,256</b>	<b>6,415</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>6,54</b>	<b>33,34</b>	<b>221,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>230,42</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>											
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
106,1	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>22,333</b>	<b>8,727</b>	<b>83,512</b>	<b>504,987</b>	<b>0,21</b>	<b>0,173</b>	<b>7,24</b>	<b>134,493</b>	<b>3,225</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>2 211</b>	<b>79,962</b>	<b>66,756</b>	<b>289,548</b>	<b>2 001,089</b>	<b>0,951</b>	<b>0,902</b>	<b>95,44</b>	<b>1 093,919</b>	<b>12,133</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:  
Стоимость по плану:

руб.  
175 руб.

Средняя стоимость за 10  
дней:

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Табанова М.О.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ковалева Е. А.