

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №61  
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 7 июня 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: Ясли**Ежедневное меню  
на 8 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
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11,91</b>	<b>14,55</b>	<b>54,414</b>	<b>397,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>2,67</b>	<b>338,44</b>	<b>1,12</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>25,028</b>	<b>26,06</b>	<b>62,418</b>	<b>589,358</b>	<b>0,303</b>	<b>0,388</b>	<b>21,865</b>	<b>169,264</b>	<b>4,875</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>7,2</b>	<b>6,193</b>	<b>26,097</b>	<b>185,733</b>	<b>0,093</b>	<b>0,233</b>	<b>1,16</b>	<b>211,607</b>	<b>0,663</b>
	<b>Ужин</b>										
314,1	Соус томатный+	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
106,1	Рис припущенный+	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
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
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>16,12</b>	<b>6,11</b>	<b>59,25</b>	<b>361,484</b>	<b>0,166</b>	<b>0,126</b>	<b>5,15</b>	<b>96,854</b>	<b>2,941</b>
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 826</b>	<b>60,933</b>	<b>53,063</b>	<b>208,254</b>	<b>1 560,84</b>	<b>0,762</b>	<b>0,93</b>	<b>75,845</b>	<b>850,664</b>	<b>9,825</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,454</b>	<b>55,152</b>	<b>268,436</b>	<b>1 536,613</b>	<b>0,85</b>	<b>1,959</b>	<b>128,796</b>	<b>727,693</b>	<b>14,825</b>

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.