

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 31 января 2022 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 1 февраля 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										
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
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	407	31,311	29,111	61,549	630,616	0,119	0,433	1	280,07	2,31
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Обед										
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+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	704	31,779	32,939	103,581	765,26	0,414	0,157	108,698	108,545	8,779
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
1,1	Масло+	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	265	10,72	15,04	41,56	326,15	0,15	0,073	0,54	240,23	1,26
	Ужин										
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
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
123,5	Компот из груш	200	0,14	0,14	15,424	59,74	0,01	0,007	1,584	6,112	0,782
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	505	15,4	18,7	86,036	577,21	0,192	0,727	5,894	216,552	3,367
	Завтрак										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 166	89,244	95,824	301,056	2 335,514	0,9	1,406	256,382	870,997	17,589
	Итого среднее за 10 дней:		78,555	64,291	304,013	2 062,771	0,986	3,721	170,842	914,99	18,33

Стоимость рациона
Стоимость по плануруб.
175 руб.

стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.