

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 1 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 2 февраля 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	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Итого:	445	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
1,1	Масло+	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	666	34,085	25,299	75,784	658,044	0,5	2,477	32,024	150,509	10,884
	Полдник										
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
	Итого:	250	7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
	Ужин										
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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
	Итого:	505	23,87	12,405	82,157	545,155	0,35	0,305	24,775	152,68	3,889
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 146	82,095	61,214	275,487	1 977,449	1,192	3,252	69,569	1 000,159	17,476
	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

руб.

Стоимость по плану 175 руб.

стоимость за 10

дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.