

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижеварттовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 1 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна ясли

Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 2 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										
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
	Итого:	335	11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	150	18,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	568	26,97	19,11	60,63	466,38	0,408	2,023	24,27	111,41	8,785
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	Итого:	185	5,9	4,86	23,73	159,8	0,08	0,18	0,9	160,48	0,64
	Ужин										
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
314,1	Соус томатный+	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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
	Итого:	388	16,714	7,574	54,138	356,354	0,22	0,19	14,787	101,303	3,064
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 701	62,619	46,169	208,662	1 445,139	0,907	2,648	50,127	724,383	14,51
	Итого среднее за 10 дней:		59,44	51,376	217,908	1 568,948	0,746	1,03	133,648	712,385	13,996

Стоимость рациона
Стоимость по плануруб.
145 руб.

стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.