

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 2 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 3 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										
269	Каша «Янтарная»+	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	445	11,63	29,41	43,092	476,72	0,27	0,16	221,31	160,93	6,94
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	703	25,07	22,044	103,745	704,58	0,301	0,384	23,118	188,625	7,283
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый+	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	350	17,78	18,33	60,54	468,39	0,086	0,356	0,73	244,19	4,075
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								9	0,002
	Итого:	150								9	0,002
	Итого за день:	2 008	65,35	78,644	269,797	2 018,752	0,823	1,167	300,248	873,395	19,357
	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.
Средняя стоимость за 10 дней: _____

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.