

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 2 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Ясли

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»+	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	335	8,04	20,67	33,93	349,12	0,186	0,13	165,706	102,14	5,166
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,345	0,045	0,09	7,56	86,985	2,49
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	564	19,475	18,288	82,658	562,753	0,238	0,312	18,6	161,505	6,108
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый+	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	278	14,86	15,29	53,27	401,34	0,065	0,292	0,576	193,72	2,067
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 622	51,91	61,778	228,763	1 651,248	0,639	0,976	230,712	662,645	14,324
	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:

руб.

Стоимость по плану:

145 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.