

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 3 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 4 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/ 5/40	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	460	15,45	14,82	48,63	437,6	0,23	0,32	1,17	372,54	2,96
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
96,1	Суп с бобовыми+	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
234,6	Рыба кета припущенная	80	13,986	7,096		120,631	0,311		1,393	20,452	0,584
104,2	Картофельное пюре+	120	3,816	4,908	25,188	166,812	0,156	0,132	12,972	44,448	1,32
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	663	34,241	21,669	102,194	738,223	0,731	0,315	26,483	216,181	7,81
	Полдник										
0,51	Снежок+	180	5,625	1,688	3,938	52,65		0,033	0,675	139,5	0,113
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	230	6,196	2,187	18,223	114,65	0,006	0,036	0,675	141,286	0,22
	Ужин										
56,1	Синегрет с овощной	150	0,2	11,5	11	156	0,05	0,05	14,05	42,45	1,125
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,225	1,8	125,775	0,045	0,248	0,135	61,38	1,44
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
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:	485	12,42	21,125	51,054	454,095	0,169	0,332	26,185	138,95	3,6
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								9	0,002
	Итого:	150								9	0,002
	Итого за день:	2 068	68,339	59,834	227,941	1 778,712	1,16	1,018	186,513	890,756	16,351
	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): _____ / Поталова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.