

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 3 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Ясли**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+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром+	11,968/ 3,75/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:	345	11,3	11,69	36,49	336,8	0,17	0,24	0,87	267,94	2,24
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
96,1	Суп с бобовыми+	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
234,6	Рыба кета припущенная	60	10,218	5,889		94,44	0,222		0,997	15,157	0,425
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	512	29,098	20,059	72,755	584,98	0,533	0,213	17,283	159,302	6,055
	Полдник										
0,51	Снежок+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	175	6,85	2,4	19,375	123,6	0,006	0,04	0,75	156,875	0,238
	Ужин										
56,1	Синегрет свиный+	150	2,25	11,625	10,875	156	0,075	0,038	14,063	42,45	1,125
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
15,1	Омлет натуральный+	70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	403	11,37	19,248	36,725	365,47	0,173	0,258	23,168	117,463	3,602
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 660	58,648	53,428	172,695	1 442,86	0,903	0,766	165,82	720,33	13,785
	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.
стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.