

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 6 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 7 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	Ca	Fe
	Завтрак										
9,1	Каша ячневая молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	445	18,87	17,35	78	547,46	0,35	0,25	6,4	457,04	2,85
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	701	23,009	23,629	92,782	672,154	0,275	0,141	26,024	112,899	6,56
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	465	13,986	7,376	83,954	450,3	0,296	0,846	102,89	73,94	6,565
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 151	63,005	56,337	289,426	1 907,499	1,006	1,436	140,854	899,899	18,62
	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
Стоимость по плануруб.
175 руб.

стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.