

" 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 ясли
Возрастная категория: Ясли**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	Са	Fe
	Завтрак										
9,1	Каша ячневая молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	31,111/ 3,889	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
	Итого:	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,28	0,2	5,04	345,1	2,55
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	538	18,6	18,77	73,436	535,18	0,215	0,095	18,42	82,5	5,21
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,14	Печенье+	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	210	6,04	6,661	17,837	152,578	0,062	0,219	1,04	207,767	0,329
	Ужин										
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	353	10,81	5,187	61,124	328,44	0,241	0,701	79,07	56,28	5,717
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 661	50,53	45,52	222,032	1 492,8	0,812	1,237	107,32	712,647	15,532
	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
Стоимость по плануруб.
145 руб.

стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.