

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 9 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 10 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	Ca	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
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
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	460	21,25	15,12	84,506	558,46	0,24	0,57	2,19	398,69	3,19
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	768	20,484	13,47	91,148	559,942	0,38	0,261	32,964	178,078	6,151
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,4	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	435	26,2	28,634	82,14	687,99	0,112	0,554	3,08	389,85	1,705
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 203	73,641	63,06	290,3	2 010,204	0,815	1,565	187,774	1 215,204	13,236
	Итого среднее за 10 дней:		78,891	69,48	347,942	2 003,087	1,12	3,715	207,653	907,152	19,015

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

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

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.