

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города

Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 10 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна ясли

Возрастная категория: Ясли

### Ежедневное меню на 11 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
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>230,33</b>	<b>1,68</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
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
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>24,47</b>	<b>17,69</b>	<b>72,085</b>	<b>484,47</b>	<b>0,291</b>	<b>0,303</b>	<b>23,946</b>	<b>167,115</b>	<b>5,41</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>308,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>11,11</b>	<b>13,947</b>	<b>34,59</b>	<b>304,72</b>	<b>0,134</b>	<b>0,283</b>	<b>5,92</b>	<b>120,397</b>	<b>3,417</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 651</b>	<b>52,665</b>	<b>50,792</b>	<b>212,175</b>	<b>1 449,765</b>	<b>0,705</b>	<b>1,261</b>	<b>39,666</b>	<b>730,242</b>	<b>12,245</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,415</b>	<b>56,234</b>	<b>278,338</b>	<b>1 582,321</b>	<b>0,847</b>	<b>1,099</b>	<b>155,835</b>	<b>752,061</b>	<b>15,056</b>

Стоимость рациона:

руб.

Стоимость по плану:

145 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ковалева Е. А.