

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 13 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 14 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	445	16,55	14,65	79,736	516,46	0,11	24,28	2,08	236,1	3,87
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	200	11,13	13,904	13,226	222,322	0,087		41,209	57,948	2,417
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	673	22,289	19,413	76,864	576,552	0,283	0,172	56,669	122,736	6,006
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	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										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
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:	445	25,69	17,35	44,55	439,3	0,364	0,024	16,5	90,68	2,725
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 103	72,029	59,548	234,04	1 767,602	0,878	24,675	110,489	719,936	13,266
	Итого среднее за 10 дней:		79,84	69,095	349,534	2 002,674	1,122	3,764	174,066	948,008	18,29

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.