

" 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 ясли

Возрастная категория: Ясли

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+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	537	18,43	16,65	60,56	470,46	0,228	0,127	48,06	100,23	4,945
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,88	7,988	26,207	201,423	0,07	0,225	1,04	211,027	0,565
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
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:	333	18,97	13,1	29,666	313,71	0,278	0,023	12,375	68,83	2,619
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 650	57,93	50,738	185,49	1 435,413	0,86	0,796	91,545	740,697	11,255
	Итого среднее за 10 дней:		64,641	57,076	278,497	1 594,278	0,851	1,117	135,758	775,515	14,737

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.