

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61  
"Соловушка"  
Лобацевич Е. И.

М. П. 14 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 15 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>31,311</b>	<b>29,111</b>	<b>61,549</b>	<b>630,616</b>	<b>0,119</b>	<b>0,433</b>	<b>1</b>	<b>280,07</b>	<b>2,31</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>36,278</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>31,779</b>	<b>32,939</b>	<b>103,581</b>	<b>765,26</b>	<b>0,414</b>	<b>0,157</b>	<b>108,698</b>	<b>108,545</b>	<b>8,779</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
1,1	Масло+	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>10,72</b>	<b>15,04</b>	<b>41,56</b>	<b>326,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,073</b>	<b>0,54</b>	<b>240,23</b>	<b>1,26</b>
	<b>Ужин</b>										
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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
123,5	Компот из груш	200	0,14	0,14	15,424	59,74	0,01	0,007	1,584	6,112	0,782
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>18,7</b>	<b>86,036</b>	<b>577,21</b>	<b>0,192</b>	<b>0,727</b>	<b>5,894</b>	<b>216,552</b>	<b>3,367</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>12</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 166</b>	<b>89,244</b>	<b>95,824</b>	<b>301,056</b>	<b>2 335,514</b>	<b>0,9</b>	<b>1,406</b>	<b>256,382</b>	<b>870,997</b>	<b>17,589</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,84</b>	<b>69,095</b>	<b>349,534</b>	<b>2 002,674</b>	<b>1,122</b>	<b>3,764</b>	<b>174,066</b>	<b>948,008</b>	<b>18,29</b>

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.