

" 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 ясли  
Возрастная категория: Ясли

### Ежедневное меню на 15 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>											
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
268	Бутерброды с маслом+	31,111/ 3,889	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
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>322</b>	<b>24,951</b>	<b>25,386</b>	<b>50,374</b>	<b>527,716</b>	<b>0,141</b>	<b>0,344</b>	<b>0,77</b>	<b>220,05</b>	<b>1,89</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>25,67</b>	<b>26,29</b>	<b>66,632</b>	<b>603,07</b>	<b>0,328</b>	<b>0,113</b>	<b>81,87</b>	<b>84,69</b>	<b>6,865</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>8,51</b>	<b>11,32</b>	<b>31,79</b>	<b>248,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>	<b>198,66</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
123,5	Компот из груш	150	0,105	0,105	11,568	44,81	0,008	0,005	1,188	4,584	0,586
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>373</b>	<b>11,165</b>	<b>11,445</b>	<b>60,528</b>	<b>409,735</b>	<b>0,148</b>	<b>0,102</b>	<b>4,068</b>	<b>161,104</b>	<b>3,073</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>1 678</b>	<b>70,326</b>	<b>74,471</b>	<b>216,674</b>	<b>1 820,831</b>	<b>0,748</b>	<b>0,633</b>	<b>210,908</b>	<b>683,254</b>	<b>14,439</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,641</b>	<b>57,076</b>	<b>278,497</b>	<b>1 594,278</b>	<b>0,851</b>	<b>1,117</b>	<b>135,758</b>	<b>775,515</b>	<b>14,737</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.