

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61  
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 15 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 16 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>										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,96</b>	<b>16,89</b>	<b>67,406</b>	<b>483,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,56</b>	<b>448,15</b>	<b>1,3</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>
	<b>Обед</b>										
1,1	Масло+	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>726</b>	<b>34,491</b>	<b>25,355</b>	<b>76,76</b>	<b>664,044</b>	<b>0,512</b>	<b>2,489</b>	<b>35,024</b>	<b>164,309</b>	<b>11,244</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>6,54</b>	<b>33,34</b>	<b>221,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,21</b>	<b>230,42</b>	<b>0,92</b>
	<b>Ужин</b>										
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>23,87</b>	<b>12,405</b>	<b>82,157</b>	<b>545,155</b>	<b>0,35</b>	<b>0,305</b>	<b>24,775</b>	<b>152,68</b>	<b>3,889</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>2 206</b>	<b>82,501</b>	<b>61,27</b>	<b>276,463</b>	<b>1 983,449</b>	<b>1,204</b>	<b>3,264</b>	<b>72,569</b>	<b>1 013,959</b>	<b>17,836</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,379</b>	<b>70,489</b>	<b>337,261</b>	<b>1 973,355</b>	<b>1,099</b>	<b>6,321</b>	<b>170,767</b>	<b>946,339</b>	<b>17,931</b>

Стоимость рациона:  
Стоимость по плану:руб.  
175 руб.

Средняя стоимость за 10  
дней:

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

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

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