

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 15 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Ясли

### 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+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11,91</b>	<b>14,55</b>	<b>54,414</b>	<b>397,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>2,67</b>	<b>338,44</b>	<b>1,12</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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	
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	150	18,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>27,32</b>	<b>19,167</b>	<b>61,4</b>	<b>471,28</b>	<b>0,416</b>	<b>2,031</b>	<b>26,27</b>	<b>120,61</b>	<b>9,025</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>5,9</b>	<b>4,86</b>	<b>23,73</b>	<b>159,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>160,48</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
314,1	Соус томатный+	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
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>388</b>	<b>16,714</b>	<b>7,574</b>	<b>54,138</b>	<b>356,354</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>14,787</b>	<b>101,303</b>	<b>3,064</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>1 741</b>	<b>62,969</b>	<b>46,226</b>	<b>209,432</b>	<b>1 450,039</b>	<b>0,915</b>	<b>2,656</b>	<b>52,127</b>	<b>733,583</b>	<b>14,75</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,646</b>	<b>58,047</b>	<b>268,603</b>	<b>1 557,162</b>	<b>0,866</b>	<b>1,221</b>	<b>132,392</b>	<b>762,116</b>	<b>14,625</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.