

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 17 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 18 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	Са	Fe
	Завтрак										
100,2	Бутерброд с сыром+	11,968/ 3,75/30	5,363	6,015	14,543	133,5	0,053	0,068	0,083	120,3	0,69
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	13,663	12,815	43,783	393,1	0,213	0,298	1,143	332,44	2,73
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Обед										
96,1	Суп с бобовыми+	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	80	10,86	3,99	4,2	96,17	0,23	3,25	0,93	39,8	1,04
104,2	Картофельное пюре+	100	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	673	31,839	21,345	108,436	749,96	0,641	3,559	26,098	244,121	8,606
	Полдник										
0,51	Снежок+	180	5,625	1,688	3,938	52,65		0,033	0,675	139,5	0,113
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	230	6,196	2,187	18,223	114,65	0,006	0,036	0,675	141,286	0,22
	Ужин										
56,1	Винегрет овощной+	150	0,2	11,5	11	156	0,05	0,05	14,05	42,45	1,125
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
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
	Итого:	475	11,42	20,1	50,854	440,12	0,164	0,304	26,17	132,13	3,44
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								9	0,002
	Итого:	150								9	0,002
	Итого за день:	2 053	63,438	56,471	228,896	1 730,27	1,039	4,22	58,086	874,177	16,838
	Итого среднее за 10 дней:		79,717	72,254	329,757	1 974,651	1,137	4,178	139,72	926,898	17,223

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.