

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 21 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 22 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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11,05</b>	<b>12,75</b>	<b>67,332</b>	<b>424,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>220,96</b>	<b>220,1</b>	<b>6,11</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	яблоко	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>										
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
249,3	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой+	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
249,1	Уха с перловой крупой**	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
250,3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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
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>738</b>	<b>30,609</b>	<b>20,775</b>	<b>99,156</b>	<b>684,82</b>	<b>0,746</b>	<b>0,339</b>	<b>122,98</b>	<b>142,265</b>	<b>6,938</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	50	3,105	1,61	28,56	0,141	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,205</b>	<b>6,91</b>	<b>37,96</b>	<b>103,541</b>	<b>0,105</b>	<b>0,195</b>	<b>1,22</b>	<b>229,9</b>	<b>0,685</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
1,1	Масло+	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,58</b>	<b>25,28</b>	<b>53,93</b>	<b>513,465</b>	<b>0,115</b>	<b>0,33</b>	<b>4,25</b>	<b>224,4</b>	<b>1,94</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>2 073</b>	<b>70,644</b>	<b>65,795</b>	<b>275,178</b>	<b>1 796,486</b>	<b>1,138</b>	<b>1,274</b>	<b>357,41</b>	<b>835,065</b>	<b>16,155</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,797</b>	<b>73,554</b>	<b>333,977</b>	<b>2 011,631</b>	<b>1,15</b>	<b>4,209</b>	<b>139,827</b>	<b>949,803</b>	<b>17,348</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.