

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 23 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна ясли

Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню на 24 февраля 2022 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	345	15,64	11,89	63,372	423,32	0,18	0,42	1,64	435,02	2,38
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐчки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
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
	Итого:	627	15,004	9,767	68,892	421,084	0,286	0,189	24,258	128,289	4,699
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+	25	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Итого:	225	5,8	5,858	24,467	168,833	0,06	0,216	1,04	206,382	0,206
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
129,2	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	328	19,85	22,255	62,995	524,15	0,124	0,425	1,53	297,3	1,257
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 745	56,924	49,91	225,396	1 562,713	0,678	1,252	70,468	1 097,541	8,753
	Итого среднее за 10 дней:		65,87	59,234	270,167	1 580,848	0,895	1,421	112,44	759,933	14,371

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.