

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 24 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 25 февраля 2022 г.

№ рецептур	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
	<b>Завтрак</b>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7,85</b>	<b>13,15</b>	<b>44,02</b>	<b>327,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,59</b>	<b>304,12</b>	<b>2,03</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
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
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+	100	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>651</b>	<b>27,203</b>	<b>18,349</b>	<b>95,596</b>	<b>644,884</b>	<b>0,377</b>	<b>0,445</b>	<b>33,132</b>	<b>218,957</b>	<b>6,724</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,18</b>	<b>7,88</b>	<b>52,93</b>	<b>323,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,31</b>	<b>235,65</b>	<b>0,867</b>
	<b>Ужин</b>										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>405</b>	<b>15,06</b>	<b>18,79</b>	<b>51,332</b>	<b>427,67</b>	<b>0,172</b>	<b>0,355</b>	<b>8,35</b>	<b>161,6</b>	<b>3,725</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>2 041</b>	<b>61,643</b>	<b>58,259</b>	<b>262,778</b>	<b>1 801,624</b>	<b>0,865</b>	<b>1,575</b>	<b>53,382</b>	<b>939,527</b>	<b>13,889</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.