

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 24 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню на 25 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	29,453/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
	Итого:	81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	518	24,47	17,69	72,085	484,47	0,291	0,303	23,946	167,115	5,41
	Полдник										
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	308,1	0,14	0,34	1,1	199,65	0,837
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
	Итого:	353	11,11	13,947	34,59	304,72	0,134	0,283	5,92	120,397	3,417
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 657	52,755	50,798	213,435	1 455,003	0,708	1,267	40,266	730,722	12,317
	Итого среднее за 10 дней:		65,78	59,046	269,994	1 572,96	0,893	1,419	111,939	758,454	14,342

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.