

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города  
Нижневарттовска ДС №61  
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 7 февраля 2022 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню  
на 8 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
	<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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<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>										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
	<b>Обед</b>										
249,1	Уха с перловой крупой**	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
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
314,1	Соус томатный+	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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	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>Завтрак</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>2 083</b>	<b>69,48</b>	<b>65,751</b>	<b>267,198</b>	<b>1 765,058</b>	<b>1,133</b>	<b>1,252</b>	<b>497,91</b>	<b>843,065</b>	<b>17,655</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,555</b>	<b>64,291</b>	<b>304,013</b>	<b>2 062,771</b>	<b>0,986</b>	<b>3,721</b>	<b>170,842</b>	<b>914,99</b>	<b>18,33</b>

Стоимость рациона  
Стоимость по плануруб.  
175 руб.

стоимость за 10  
дней:

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ковалева Е. А.