

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО заведующего МАДОУ города
Нижеварттовска ДС №61
"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 7 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Ясли**Ежедневное меню
на 8 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	8,95	11,45	53,63	350,7	0,12	0,28	165,64	167,4	4,73
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,2	1,457	9	55,714	0,051	0,034	4,766	10,363	0,549
249,3	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой+	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	567	22,28	15,347	74,852	509,164	0,253	0,256	92,816	158,463	5,279
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
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
	Итого:	250	8,305	6,943	38,027	103,874	0,108	0,248	1,22	214,007	0,678
	Ужин										
180,1	Вареники повидлом+	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
1,1	Масло+	5	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
0,44	Сок фруктовый+	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	328	15,31	19,33	41,74	398,72	0,09	0,26	3,2	170,59	1,477
	Завтрак										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 705	54,875	53,1	215,599	1 394,469	0,594	1,06	386,626	729,21	13,815
	Итого среднее за 10 дней:		59,44	51,376	217,908	1 568,948	0,746	1,03	133,648	712,385	13,996

Стоимость рациона
Стоимость по плануруб.
145 руб.

стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____ / Миндиярова А. М.

Врач(диетсестра): _____ / Потапова Е. В.

бухгалтер: _____ / Ковалева Е. А.