

" УТВЕРЖДАЮ"

ВРИО Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №61

"Соловушка"

Лобацевич Е. И.

М. П. 8 февраля 2022 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна сад

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 9 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	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,3	Яйцо отварное+	52	10,501	9,511	0,579	129,916	0,007	0,029			
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	497	21,251	23,861	44,439	525,516	0,217	0,289	1,06	221,44	2,66
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
Обед											
102,1	Суп летний овощной	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904
222	Зелень в суп+	3	0,195	0,045	0,3	2,25		0,015	7,5	16,725	0,12
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные+	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9		0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	668	29,349	19,705	109,796	543,148	0,838	0,231	57,678	117,169	8,798
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301,1	Сырная палочка	70	8	9,1	29,11	230	0,09	17,5	0,26	176,4	0,79
	Итого:	250	13,22	13,6	36,67	322	0,13	17,523	0,8	399,6	0,97
Ужин											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
475	Хлебцы рыбные паровые (из трески)	80	12,1	7,4	4,4	132,4	0,108		1,06	53,56	1,22
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	506	19,82	16,02	78,714	549,1	0,226	0,08	18,02	121,74	3,808
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								12	0,003
	Итого:	200								12	0,003
	Итого за день:	2 201	84,84	73,266	286,419	2 009,604	1,443	18,163	85,558	878,349	16,719
	Итого среднее за 10 дней:		78,555	64,291	304,013	2 062,771	0,986	3,721	170,842	914,99	18,33

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.