

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ

г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Гадзевича Е. В.

М. П.

29 февраля 2024 г.

Подпись

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

Ежедневное меню на 1 марта 2024 г.



| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями+ | 60 | 1,116 | 0,226 | 8,432 | 40 | 0,012 | 0,012 | 2,88 | 3 | 0,24 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 80 | 8 | 8,2 | 1,6 | 111,8 | 0,04 | 0,22 | 0,12 | 54,56 | 1,28 |
| 34 | Чай с молоком+ | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 717 | Плетенка с маком | 40 | 7,7 | 2,7 | 52 | 263 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 380 | 18,716 | 13,026 | 76,832 | 498,7 | 0,152 | 0,342 | 3,48 | 144,06 | 3,66 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 30,4 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| | Итого: | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 30,4 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63,1 | Салат из квашеной капусты и свеклы+ | 60 | 1 | 2,8 | 4,1 | 53,9 | 0,01 | 0,02 | 10,21 | 25,14 | 0,6 |
| 85,1 | Суп картофельный с крупой+ | 200 | 2,7 | 2,8 | 19,6 | 119,4 | 0,05 | 0,04 | 4,15 | 12,48 | 0,58 |
| 222 | Зелень в суп+ | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 476 | Хлебцы рыбные паровые (из семги) | 80 | 14,6 | 8 | 4,37 | 147,9 | 0,22 | 52,03 | 1,06 | 45,56 | 1,34 |
| 106,1 | Рис припущенный+ | 150 | 3,5 | 3,4 | 34,2 | 198,1 | 0,03 | 0,02 | | 4,85 | 0,48 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 750 | 26,23 | 17,83 | 107,17 | 716,59 | 0,44 | 52,18 | 24,42 | 175,08 | 5,975 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,21 | 1,04 | 22,4 | 0,1 |
| 301 | Булочка российская+ | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 270 | 10,06 | 8,68 | 55,13 | 336,5 | 0,13 | 0,29 | 1,09 | 42,05 | 0,787 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант)+ | 200 | 2,97 | 8,17 | 18,37 | 158,8 | 0,14 | 0,14 | 38,4 | 46,74 | 1,46 |
| 126,1 | Компот из смородины черной+ | 200 | 0,6 | 0,1 | 24,308 | 95,38 | 0,02 | 0,02 | 120 | 22,08 | 0,85 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 490 | 6,25 | 8,6 | 57,782 | 329,66 | 0,228 | 0,188 | 162,6 | 85,92 | 3,18 |
| | Итого за день: | 1 970 | 61,896 | 48,296 | 302,914 | 1 911,85 | 0,998 | 53,024 | 221,99 | 475,11 | 13,682 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,829 | 59,017 | 301,695 | 1 997,135 | 1,082 | 12,099 | 192,671 | 806,185 | 18,099 |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану
Средняя стоимость за 10 дней: