

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Радзевика Е. В.
 М. П. 29 февраля 2024



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+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	280	16,044	10,65	71,221	634,06	0,096	0,256	2,37	106,15	2,58
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)	60	11	6	3,3	110,9	0,17	39,02	0,81	34,17	1
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3									
	Итого:	615	23,99	15,74	83,197	580,237	0,42	39,192	23,58	153,237	5,524
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,64	8,18	54,25	326,46	0,128	0,272	0,986	203,706	0,771
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	360	4,35	6,51	39,726	230,16	0,165	0,155	121,61	65,4	2,72
	Итого за день:	1 580	54,624	41,23	254,019	1 799,417	0,854	39,897	177,046	554,743	11,67
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,964

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану