

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.

5 декабря 2023 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1



**Ежедневное меню
на 6 декабря 2023 г.**

№ рецептур уры	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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	130	2,253	2,427	9,533	69,853	0,043	0,147	0,728	142,809	0,147
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
349	Бутерброды с икрой кетовой+	10,2/2/30	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1,1	Масло+	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	319	10,523	13,567	33,307	297,783	0,193	0,217	2,918	338,929	0,917
Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
61,1	Салат по коми-пермячки+	40	4,9	5,1	0,9	69,3	0,02	0,03	7,72	14,94	0,74
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	543	27,27	18,36	99,55	566,98	0,363	0,27	14,96	124,01	5,503
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	Итого:	235	10,19	8,433	20,127	194,193	0,086	0,263	2,3	211,217	1,673
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
258,3	Картофель тушеный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	370	6,375	4,055	47,625	252,18	0,223	0,168	18,165	69,71	3,39
	Итого за день:	1 542	54,958	44,715	206,684	1 346,437	0,88	0,948	173,343	773,866	12,084
	Итого среднее за 10 дней:		77,556	54,425	241,792	1 755,995	7,908	8,898	127,885	760,134	14,838

Стоимость рациона: _____ руб.

Стоимость по плану _____

Средняя стоимость за 10 дней: _____

шеф-повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /