

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Радзевика Е. В.

М. П. 6 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-зима ясли

Возрастная категория: Дети-ясли 1

Ежедневное меню
на 7 декабря 2023 г.

№ рецептуры	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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	337	12,26	11,77	73,802	447,72	0,148	0,388	1,71	352,22	1,19
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
231	Суп с рыбными консервами+	149	5,126	5,006	8,543	99,681	0,06	0,086	5,434	26,999	0,755
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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:	562	25,886	28,336	68,003	629,501	0,352	0,16	33,644	107,219	7,222
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,87	7,733	31,41	222,535	0,056	0,038	0,45	195,78	0,858
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	305	18,78	12,635	58,964	427,99	0,113	0,277	0,71	179,99	1,61
	Итого за день:	1 459	64,921	60,549	247,929	1 793,221	0,698	0,938	44,014	841,209	11,78
	Итого среднее за 10 дней:		77,556	54,425	241,792	1 755,995	7,908	8,898	127,885	760,134	14,83

Стоимость рациона: _____ руб.

Стоимость по плану

Средняя
стоимость за 10
дней:

шеф-повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/