

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 21 декабря 2023 г.

Подпись

Ежедневное меню
на 22 декабря 2023 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
24,1	Омлет с сыром+	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
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
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	390	20,896	22,376	76,862	591,66	0,152	0,372	3,55	240,5	3,73
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)	80	14,6	8	4,37	147,9	0,22	52,03	1,06	45,56	1,34
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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:	745	25,18	15,75	90,76	608,7	0,55	52,25	24,22	181,18	6,215
	Полдник										
30,1	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	250	6,375	6,625	11,75	129,25	0,063	0,263	1,3	28	0,125
	Итого:	320	11,335	10,005	57,48	362,35	0,143	0,343	1,35	47,65	0,812
	Ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
3 203,04	Кулеш с мясом (из смеси круп)	200	24,516	9,604	22,484	274,4	0,07	0,158	1,2	31,66	2,426
508	Напиток витаминный «Витошка»	250			21,125		0,375		25		
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	540	27,986	12,964	60,583	388,12	0,533	0,196	30,94	51,21	3,376
	Итого за день:	2 085	86,747	61,185	304,585	2 029,4	1,414	53,206	69,06	527,74	14,673
	Итого среднее за 10 дней:		90,386	65,916	306,219	2 124,255	1,054	14,123	177,608	799,877	17,679

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану