

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Гадзевика Е. В.

8 марта 2024 г.

Подпись

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

Ежедневное меню на 4 марта 2024 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											
6,1	Каша манная молочная+	150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/7/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	417	10,345	13,97	40,69	331,25	0,09	0,238	1,38	332,48	1,643
Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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	42,09	11,674	137,26	659,084	0,586	0,363	28,156	169,024	8,198
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,158	0,78	16,8	0,075
337,1	Булочка "Тюменская"++	69	4,16	6,141	38,039	223,757	0,084		0,099	23,125	0,769
	Итого:	219	7,985	10,116	45,089	301,307	0,121	0,158	0,879	39,925	0,844
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	485	19,176	6,491	61,262	387,56	0,202	1,657	71,7	121,85	4,015
	Итого за день:	1 951	80,236	42,571	290,781	1 716,801	1,016	2,447	246,115	695,279	15,339
	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:

шеф-повар: _____/