

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П.

3 марта 2024 г.

Подпись

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1Ежедневное 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										
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	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:	347	6,647	9,847	38,327	270,783	0,109	0,262	1,224	233,36	1,699
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
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:	545	29,63	8,19	97,24	475	0,413	0,26	21,11	121,32	6,013
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
337	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
	Итого:	259	9,35	11,459	47,413	326,95	0,137	0,213	1,138	227,576	0,86
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	390	17,985	5,766	48,669	323,88	0,195	1,585	59,16	107,14	4,27
	Итого за день:	1 616	64,211	35,562	237,724	1 431,913	0,868	2,35	217,632	719,396	13,443
	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 _____
 Средняя стоимость за 10 дней: _____

шеф-повар: _____