

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечт
 Радзевика Е. В.
 М. П. 4 марта 2024 г.
 Подпись

**Ежедневное меню
 на 5 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
717	Плетенка с маком	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	390	31,47	26,76	92,686	729,15	0,202	0,714	1,73	322,66	2,4
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
264,1	Печень по-деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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									
	Итого:	835	35,47	33,88	110,321	879,06	0,646	0,368	74,899	251,146	14,625
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
Ужин											
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	435	20,583	15,072	80,026	544,047	0,272	44,07	66,98	66,393	3,021
	Итого за день:	1 980	95,233	83,047	314,623	2 374,509	1,213	45,214	198,149	900,519	20,968
	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: