

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

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

**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											
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,5
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
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
	Итого:	305	31,27	9,345	93,127	572,28	0,192	0,513	1,35	382,42	1,6
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,22
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,22
Обед											
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3									
	Итого:	573	26,07	23,93	82,73	593,65	0,488	0,248	54,239	159,483	10,927
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	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											
42	Салат из солёных огурцов с луком+	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147	33,021	0,73	37,17	0,88
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	380	16,39	13,48	63,422	446,1	0,25	33,081	52,45	65,38	3,317
	Итого за день:	1 513	81,275	54,637	276,764	1 861,7	1,015	33,882	153,489	828,563	16,927
	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