

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевичи АВТОНОМНЫЙ С/Р
О ПРОВА НИЖНЕВАРТОВСКА ДС №5 "Мечта"
17 октября 2023 г.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

**Ежедневное меню
на 18 октября 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												
7,1	Каша пшеничная молочная+	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,121	0,156	0,607	120,857	1,725	
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	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:	317	16,9	12,923	97,51	576,68	0,179	0,244	0,967	185,687	3,195	
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001	
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	33	0,076	
Обед												
52,1	Салат из квашеной капусты+	36	0,27	1,8	2,97	28,8	0,009	0,009	7,938	7,281	0,27	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	
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	
0,09	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:	571	24,94	24,38	89,237	672,95	0,294	0,099	73,858	99,506	6,457	
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093	
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859	
	Итого:	270	12,21	12,943	49,797	361,583	0,139	0,299	5,775	343,52	0,952	
Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3	
3 143,1	Котлеты капустные с соусом 350	115	4,91	4,94	17,83	135	0,06	0,08	18,82	72,7	1,35	
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	355	7,68	5,36	46,28	264,6	0,132	0,118	27,01	97,795	2,921	
	Итого за день:	1 738	62,33	55,757	288,449	1 904,313	0,789	0,782	136,11	759,507	13,601	
	Итого среднее за 10 дней:		77,556	54,425	241,792	1 755,995	7,908	8,898	127,885	760,134	14,838	