

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 31 января 2024 г.

Подпись

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

Ежедневное меню на 1 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	450	13,78	15,25	81,046	513,82	0,2	0,52	2,26	274,58	1,78
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)	80	14,6	8	4,37	147,9	0,22	52,03	1,06	45,56	1,34
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
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
0,09	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:	783	31,164	26,69	103,456	788,144	0,457	52,21	85,466	149,94	6,367
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	222	6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	410	16,54	8,12	82,46	471,74	0,14	0,522	0,67	338,45	2,27
	Итого за день:	1 950	68,248	52,389	291,667	1 920,562	0,827	53,308	229,396	933,07	12,502
	Итого среднее за 10 дней:		78,829	59,017	301,695	1 997,135	1,082	12,099	192,671	806,185	18,093

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану

Средняя стоимость за 10 дней:

дней:

шеф-повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/