" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 1 февраля 2024 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

Ежедневное меню
на 2 февраля 2024 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
24,1	Омлет с сыром+	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**370**	**15,396**	**12,696**	**38,742**	**331,498**	**0,12**	**0,35**	**3,55**	**233,5**	**3,33**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	**80**	**0,64**	**0,32**	**6,48**	**37,6**	**0,016**	**0,032**	**144**	**32**	**0,64**
	Обед										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	**730**	**31,06**	**16,19**	**95,03**	**656,15**	**0,52**	**2,44**	**33,82**	**162,39**	**11,275**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	**270**	**10,06**	**8,68**	**55,13**	**336,5**	**0,13**	**0,29**	**1,09**	**42,05**	**0,787**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**490**	**5,75**	**8,5**	**54,382**	**313,49**	**0,218**	**0,178**	**46,35**	**67,82**	**2,55**
	Итого за день:	**1 940**	**62,906**	**46,386**	**249,764**	**1 675,238**	**1,004**	**3,29**	**228,81**	**537,76**	**18,582**
	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:

шеф-повар: _____/