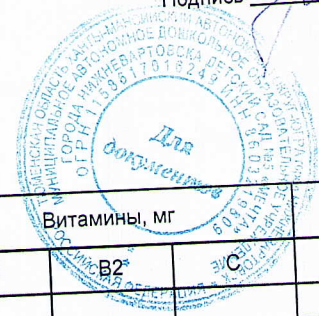


" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижевартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В. Б.
 М. П. 13 февраля 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

Ежедневное меню на 14 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*	VC	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,069	0,147	0,607	128,319	1,092
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	300	10,66	5,333	54,76	313,407	0,111	0,219	0,967	189,169	2,362
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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:	580	20,634	18,13	69,482	525,424	0,368	0,167	39,859	125,012	5,476
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
147,1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	265	10,58	9,425	47,795	301,46	0,172	0,317	1,186	271,786	0,934
Ужин											
56,1	Винегрет овощной+	40	0,6	3,1	2,9	41,6	0,02	0,01	3,75	11,32	0,3
109,1	Пудинг из говядины+	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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:	330	31,26	16,32	31,615	397,7	0,161	0,28	7,84	62,625	3,681
	Итого за день:	1 555	73,854	49,368	210,132	1 566,935	0,844	0,985	97,852	675,792	12,69
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,96

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану _____
 Средняя стоимость за 10 дней: _____

шеф-повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/