

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В. Б.

М. П. 14 февраля 2024 г.

Подпись _____



Ежедневное меню на 15 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	341	7	10,73	21,772	195,87	70,9	0,36	1,72	451,84	0,74
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
314,1	Соус томатный+	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
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:	751	27,389	28,232	122,292	832,952	0,55	0,502	93,822	150,074	9,471
	Полдник										
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	180	6,97	2,505	22,375	136,62	0,008	0,04	0,75	157,25	0,26
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	305	11,98	6,025	61,899	353,84	0,157	0,378	0,77	248,93	2,37
	Итого за день:	1 657	53,979	47,812	234,818	1 556,935	71,63	1,312	241,062	1 040,094	13,481
	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
 Средняя стоимость за 10 дней: