

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

" УТВЕРЖДАЮ"
и.о.Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Крамаренко В.Б.
М. П. 15 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 16 февраля 2024 г.



№ рецептур	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
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
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+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	380	14,056	10,686	43,512	327,564	0,136	0,336	3,48	141,76	3,47
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
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
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
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	750	26,23	17,83	107,17	716,59	0,44	52,18	24,42	175,08	5,975
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	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											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	490	5,816	8,496	45,454	283,92	0,206	0,171	42,26	83,38	3,37
	Итого за день:	1 970	56,194	45,724	259,106	1 698,718	0,936	52,993	203,25	455,07	15,362
	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: _____