

День: 5  
 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. 15 февраля 2024 г.



### Ежедневное меню на 16 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
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+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>10,624</b>	<b>8,22</b>	<b>33,231</b>	<b>439,95</b>	<b>0,096</b>	<b>0,256</b>	<b>2,37</b>	<b>106,15</b>	<b>2,58</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,023</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед</b>										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
476	Хлебцы рыбные паровые ( из семги)	60	11	6	3,3	110,9	0,17	39,02	0,81	34,17	1
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>23,99</b>	<b>15,74</b>	<b>83,197</b>	<b>580,237</b>	<b>0,42</b>	<b>39,192</b>	<b>23,58</b>	<b>153,237</b>	<b>5,524</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,64</b>	<b>8,18</b>	<b>54,25</b>	<b>326,46</b>	<b>0,128</b>	<b>0,272</b>	<b>0,986</b>	<b>203,706</b>	<b>0,771</b>
	<b>Ужин</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>4,075</b>	<b>6,426</b>	<b>30,673</b>	<b>194,88</b>	<b>0,162</b>	<b>0,145</b>	<b>32,455</b>	<b>67,82</b>	<b>2,975</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 605</b>	<b>48,361</b>	<b>38,598</b>	<b>209,191</b>	<b>1 575,671</b>	<b>0,829</b>	<b>39,881</b>	<b>191,391</b>	<b>543,713</b>	<b>13,61</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,305</b>	<b>48,152</b>	<b>229,383</b>	<b>1 604,774</b>	<b>22,08</b>	<b>9,174</b>	<b>142,987</b>	<b>783,192</b>	<b>14,964</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану