

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Радзевика Е. В.

М. П.

19 февраля 2024 г.

Подпись

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

Ежедневное меню на 20 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	Са	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
717	Плетенка с маком	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	390	31,47	26,76	92,686	729,15	0,202	0,714	1,73	322,66	2,4
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
264,1	Печень по-деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	835	35,47	33,88	110,321	879,06	0,646	0,368	74,899	251,146	14,625
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	435	19,983	14,482	63,27	479,087	0,267	44,06	6,3	65,373	2,205
	Итого за день:	1 980	93,859	82,313	299,397	2 315,399	1,199	45,195	231,969	883,299	21,862
	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: _____ /