

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ  
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"  
 Радзевика Е. В.  
 М. П. 19 февраля 2024 г.  
 Подпись *Е.В. Радзевика*



### 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
85,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>31,27</b>	<b>9,345</b>	<b>93,127</b>	<b>572,28</b>	<b>0,192</b>	<b>0,513</b>	<b>1,35</b>	<b>382,42</b>	<b>1,6</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>											
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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>573</b>	<b>26,07</b>	<b>23,93</b>	<b>82,73</b>	<b>593,65</b>	<b>0,488</b>	<b>0,248</b>	<b>54,239</b>	<b>159,483</b>	<b>10,927</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,87</b>	<b>7,733</b>	<b>31,41</b>	<b>222,535</b>	<b>0,056</b>	<b>0,038</b>	<b>0,45</b>	<b>195,78</b>	<b>0,858</b>
<b>Ужин</b>											
42	Салат из солёных огурцов с луком+	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
474	Хлебцы рыбные паровые ( из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147	33,021	0,73	37,17	0,88
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>16,13</b>	<b>13,08</b>	<b>54,4</b>	<b>412,63</b>	<b>0,244</b>	<b>33,071</b>	<b>6,94</b>	<b>64,615</b>	<b>2,708</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 518</b>	<b>80,372</b>	<b>54,119</b>	<b>269,507</b>	<b>1 835,239</b>	<b>1,002</b>	<b>33,886</b>	<b>194,979</b>	<b>815,098</b>	<b>17,853</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  
 Средняя стоимость за 10 дней: