

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Радзевича Е. В.
 М. П. _____
 Подпись _____
 20 февраля 2024 г.



Ежедневное меню на 21 февраля 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр	15									
	Итого:	465	11,23	15,45	51,796	394,634	0,194	0,204	3,44	416,83	1,2
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
245	Суп - лапша домашняя+	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	780	29,328	14,529	137,573	774,757	0,522	0,271	84,9	149,121	10,172
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,158	0,78	16,8	0,075
3,470	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	89	0,06	0,03		9,3	0,6
	Итого:	200	7,215	10,955	33,12	166,55	0,098	0,188	0,78	26,1	0,675
Ужин											
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	250	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
508	Напиток витаминный «Витошка»	250			21,125		0,375		25		
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	540	17,108	18,015	92,352	516,565	0,747	0,429	64,03	78,65	4,258
	Итого за день:	2 065	65,201	58,973	322,441	1 884,946	1,577	1,115	157,15	685,901	18,145
	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 _____ руб.