

" УТВЕРЖДАЮ"

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



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

**Ежедневное меню
на 21 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	341	8,56	12,63	25,054	235,68	70,92	0,23	3,07	508,36	0,53
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	130	0,52	0,347	22,544	89,457	0,009	0,009	42,9	4,472	0,61
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	0,08
	Итого:	537	21,475	10,145	98,742	554,455	0,38	0,203	61,12	107,612	7,55
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,09
3 470	Булочка дорожная	25	1,69	3,49	13,03	90	0,03	0,01		4,6	0,3
	Итого:	225	6,89	8,823	22,497	193,733	0,083	0,223	1,04	209,107	0,39
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,2
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,51
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,1
	Итого:	400	14,257	13,147	83,98	504,602	0,328	0,419	33,972	111,924	5,13
	Итого за день:	1 583	51,502	44,768	237,872	1 520,91	71,726	1,098	103,202	952,203	15,4
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,9

Стоимость рациона:
Стоимость по плану

руб.