

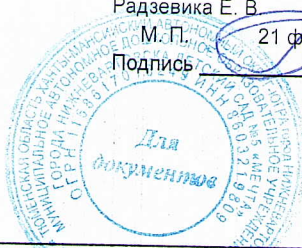
" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Радзевика Е. В.

М.П. 21 февраля 2024 г.

Подпись *Радзевика Е. В.*



День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

**Ежедневное меню
на 22 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
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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
	Сыр	10									
1,1	Масло+	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	347	6,54	9,74	37,5	266,09	0,108	0,258	1,2	229,61	1,64
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3									
	Итого:	583	25,42	24,73	64,36	584,87	0,338	0,153	39,37	96,4	6,917
	Полдник										
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	10,35	5,475	37,025	238,5	0,086	0,037	0,781	173,1	0,785
	Ужин										
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	265	12,54	7,085	33,065	285,3	0,127	0,258	0,49	169,04	2,22
	Итого за день:	1 480	54,88	47,06	179,3	1 406,77	0,681	0,721	165,591	680,15	13,212
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,964

Стоимость рациона: _____ руб.

Стоимость по плану

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /