

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Радзевича Е. В.

М. П. 21 февраля 2024 г.

Подпись



День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 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)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Сыр	10									
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	460	8,52	13,21	48,21	349,324	0,144	0,344	1,59	306,42	2,19
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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:	745	32,6	31,858	82,698	751,44	0,36	0,2	48,208	127,27	8,782
	Полдник										
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	11,21	5,255	50,105	291,6	0,08	0,117	0,8	174,65	0,812
	Ужин										
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	350	19,7	10,51	50,262	421,64	0,106	0,328	0,62	209,37	2,12
	Итого за день:	1 885	72,062	60,865	239,115	1 848,148	0,714	1,005	183,218	830,51	15,664
	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: _____/

Врач(диетсестра): _____/