

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.

М. П. 25 февраля 2024 г.

Подпись Ежедневное меню
на 26 февраля 2024 г.День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

№ рецептур уры	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/7/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	467	11,43	16,11	34,576	331,51	0,17	0,21	3,76	544,67	0,7
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,33	Киви+	85	0,68	0,34	6,885	39,95	0,017	0,034	153	34	0,68
	Итого:	285	0,68	0,34	6,885	39,95	0,017	0,034	153	43	0,682
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
80,1	Рассольник ленинградский+	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	80	9,98	8,11	8,04	145	0,06	0,13	2,53	38,6	1,14
314,1	Соус томатный+	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	870	26,927	20,758	138,566	741,385	0,503	0,432	29,883	194,593	10,088
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,158	0,78	16,8	0,075
0,14	Печенье+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	190	5,169	6,099	20,442	155,702	0,051	0,167	0,78	22,016	0,453
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	500	16,53	10,01	54,534	371,46	0,094	0,164	245,37	87,88	7,26
	Итого за день:	2 312	60,736	53,317	255,003	1 640,007	0,835	1,007	432,793	892,159	19,183
	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.