

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.М. П. 25 февраля 2024 г.
Подпись №: 1
Порядка: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1Ежедневное меню
на 26 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										
8,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
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	9,16	12,63	26,154	243,78	70,92	0,16	2,69	435,12	0,55
	Завтрак 2ой										
34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	230	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	19,55	1,761
	Обед										
11	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
22	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3295	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	0,1	2,04	29,6	0,85
1	Соус томатный+	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
4,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	633	19,87	14,86	87,43	548,66	0,378	0,3	25,003	143,61	7,667
	Полдник										
7,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	370	12,07	7,59	36,61	260,4	0,073	0,133	183,6	68,66	6,22
	Итого за день:	1 774	47,492	42,567	183,294	1 278,034	71,459	0,813	344,229	857,516	16,754
	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.