

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ  
 г. Нижневартовска ДС №5 "Мечта"  
 Радзевика Е. В.  
 27 февраля 2024 г.



### Ежедневное меню на 28 февраля 2024 г.

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,075	5,1	21,9	157,95	0,12	0,165	0,72	155,805	0,885
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
717	Плетенка с маком	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>15,675</b>	<b>9,7</b>	<b>88,7</b>	<b>504,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,275</b>	<b>1,2</b>	<b>242,305</b>	<b>3,025</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>36,495</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239	Птица отварная+	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,574</b>	<b>21,784</b>	<b>84,284</b>	<b>639,9</b>	<b>0,47</b>	<b>0,253</b>	<b>42,63</b>	<b>172,353</b>	<b>6,775</b>
<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>12,68</b>	<b>11,14</b>	<b>59,92</b>	<b>369,89</b>	<b>0,162</b>	<b>0,364</b>	<b>1,34</b>	<b>129,13</b>	<b>1,22</b>
<b>Ужин</b>											
247,2	Винегрет овощной++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
109,1	Пудинг из говядины+	80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>40,95</b>	<b>27,05</b>	<b>49,007</b>	<b>604,12</b>	<b>0,233</b>	<b>0,391</b>	<b>19,51</b>	<b>106,07</b>	<b>4,834</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 060</b>	<b>96,239</b>	<b>69,701</b>	<b>290,461</b>	<b>2 155,255</b>	<b>1,103</b>	<b>1,31</b>	<b>69,18</b>	<b>666,958</b>	<b>17,924</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,829</b>	<b>59,017</b>	<b>301,695</b>	<b>1 997,135</b>	<b>1,082</b>	<b>12,099</b>	<b>192,671</b>	<b>806,185</b>	<b>18,099</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану \_\_\_\_\_  
 Средняя стоимость за 10 дней: \_\_\_\_\_

шеф-повар: \_\_\_\_\_

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_