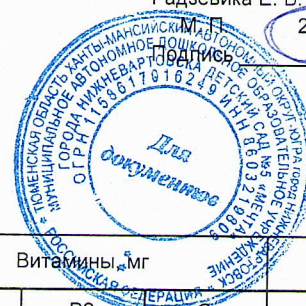


" УТВЕРЖДАЮ"

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

27 февраля 2024 г.



День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

Ежедневное меню на 28 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	310	14,587	8,72	83,38	470,333	0,162	0,225	0,984	198,177	2,231
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,44	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
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	580	20,634	18,13	69,482	525,424	0,368	0,167	39,859	125,012	5,476
Полдник											
147,1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	265	10,58	9,425	47,795	301,46	0,172	0,317	1,186	271,786	0,934
Ужин											
109,1	Пудинг из говядины+	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
247,2	Винегрет овощной++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	31,68	22,24	34,035	463,22	0,163	0,302	15,33	81,765	3,895
	Итого за день:	1 635	77,801	58,538	242,292	1 792,877	0,881	1,035	61,359	691,94	14,376
	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): _____/