

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 28 февраля 2024 г.

Подпись

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1Ежедневное меню
на 29 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, м.т.			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	450	9,12	12,91	47,726	342,684	0,184	0,514	2,26	272,28	1,59
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	763	35,994	25,05	91,316	727,704	0,537	2,47	94,866	137,25	11,667
	Полдник										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	6,12	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
0,18	Вафли+	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	210	5,383	6,42	14,691	192	0,054	0,231	1,62	218,871	0,244
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	410	16,54	8,12	82,46	471,74	0,14	0,522	0,67	338,45	2,27
	Итого за день:	1 923	67,073	52,536	245,013	1 772,54	0,941	3,755	247,916	981,251	17,751
	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: _____/