" 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 ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

Ежедневное меню
на 29 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,19	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**	**7**	**10,73**	**21,772**	**195,87**	**70,9**	**0,36**	**1,72**	**451,84**	**0,74**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	**80**	**0,032**	**0,032**	**7,84**	**34,144**	**0,023**	**0,016**	**132**	**12,8**	**1,76**
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	150	18,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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:	**686**	**31,21**	**21,51**	**86,632**	**665,87**	**0,52**	**2,098**	**81,006**	**116,073**	**10,223**
	Полдник										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	**170**	**4,68**	**5,52**	**28,5**	**181,08**	**0,055**	**0,202**	**1,35**	**183**	**0,24**
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	**305**	**11,98**	**6,025**	**61,899**	**353,84**	**0,157**	**0,378**	**0,77**	**248,93**	**2,37**
	Итого за день:	**1 582**	**54,902**	**43,817**	**206,643**	**1 430,804**	**71,655**	**3,054**	**216,846**	**1 012,643**	**15,333**
	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