

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 9 января 2024 г.  
Подпись *Е. В. Радзевика*

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

**Ежедневное меню  
на 10 января 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>32,83</b>	<b>11,245</b>	<b>96,409</b>	<b>612,09</b>	<b>0,202</b>	<b>0,323</b>	<b>2,43</b>	<b>383,9</b>	<b>1,34</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	130	0,52	0,347	22,544	89,457	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,225</b>	<b>11,835</b>	<b>101,162</b>	<b>579,155</b>	<b>0,39</b>	<b>0,203</b>	<b>50,61</b>	<b>105,372</b>	<b>7,93</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
3 470	Булочка дорожная	25	1,69	3,49	13,03	90	0,03	0,01		4,6	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,89</b>	<b>8,823</b>	<b>22,497</b>	<b>193,733</b>	<b>0,083</b>	<b>0,223</b>	<b>1,04</b>	<b>209,107</b>	<b>0,393</b>
	<b>Ужин</b>										
310,1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,257</b>	<b>13,147</b>	<b>83,98</b>	<b>504,602</b>	<b>0,328</b>	<b>0,419</b>	<b>33,972</b>	<b>111,924</b>	<b>5,138</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 540</b>	<b>76,877</b>	<b>45,2</b>	<b>310,122</b>	<b>1 916,716</b>	<b>1,032</b>	<b>1,169</b>	<b>133,052</b>	<b>835,803</b>	<b>15,027</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,305</b>	<b>48,152</b>	<b>229,383</b>	<b>1 604,774</b>	<b>22,08</b>	<b>9,174</b>	<b>142,987</b>	<b>783,192</b>	<b>14,964</b>

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