

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 13 мая 2024 г.

Подпись 



**Ежедневное меню
на 14 мая 2024 г.**

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: дети сад 1

№ рецептур уры	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											
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
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
	Итого:	390	31,54	8,494	69,494	470,754	0,186	0,64	1,726	286,052	2,058
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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:	758	30,124	28,804	101,264	726,61	0,393	0,28	26,27	266,311	6,389
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,587
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	250	11,21	5,255	50,105	291,6	0,08	0,117	0,8	174,65	0,812
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,68	77,64	2,59
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	490	18,65	6,64	49,22	327,44	0,228	1,638	114,11	99,58	4,08
	Итого за день:	1 973	91,558	49,227	278,413	1 852,682	0,913	2,692	283,156	840,193	15,209
	Итого среднее за 10 дней:		87,517	64,798	299,592	2 089,481	1,086	11,896	157,307	809,849	17,296

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