

" 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 ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Вит. С	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
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>25,85</b>	<b>6,915</b>	<b>55,137</b>	<b>378,17</b>	<b>0,192</b>	<b>0,513</b>	<b>1,35</b>	<b>382,42</b>	<b>1,6</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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>549</b>	<b>22,09</b>	<b>20,62</b>	<b>62,16</b>	<b>529,87</b>	<b>0,284</b>	<b>0,281</b>	<b>14,856</b>	<b>176,818</b>	<b>4,654</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>11,21</b>	<b>5,255</b>	<b>50,105</b>	<b>291,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,117</b>	<b>0,8</b>	<b>174,65</b>	<b>0,812</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
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>390</b>	<b>17,33</b>	<b>5,87</b>	<b>37,694</b>	<b>269,13</b>	<b>0,208</b>	<b>1,568</b>	<b>90,98</b>	<b>88,41</b>	<b>4,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 539</b>	<b>76,51</b>	<b>38,69</b>	<b>212,446</b>	<b>1 500,78</b>	<b>0,786</b>	<b>2,494</b>	<b>231,736</b>	<b>834,298</b>	<b>12,946</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,677</b>	<b>54,422</b>	<b>233,243</b>	<b>1 717,085</b>	<b>7,924</b>	<b>11,687</b>	<b>112,961</b>	<b>779,663</b>	<b>14,673</b>

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

шеф-повар: \_\_\_\_\_