

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 13 мая 2025 г.
Подпись 

Ежедневное меню
на 14 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	130	5,2	3,38	22,36	141,613	0,052	0,13	0,624	128,96	0,277
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:	317	11	11,82	50,454	354,433	0,16	0,158	2,574	317,88	1,037
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300, 2	Клѐчки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
262, 1	Фрикадельки из филе куриного	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63
204, 1	Гречка рассыпчатая+	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	548	21,242	6,613	95,809	509,365	0,351	0,205	21,468	131,853	7,064
	Полдник										
340, 11	Пирожки простые печеные с джемом	35	2,01	0,81	20,02	95	0,03	0,02	0,06	6,5	0,38
37,1	Молоко кипячѐнное+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	93
	Итого:	235	7,21	6,143	29,487	198,733	0,083	0,233	1,1	211,007	0,473
	Ужин										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
258, 3	Картофель тушѐнный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	420	9,37	10,72	59,99	354,23	0,273	0,228	25,39	200,29	3,54
	Итого за день:	1 595	49,947	35,371	251,49	1 482,23	0,897	0,899	58,032	867,03	13,015
	Итого среднее за 10 дней:		73,765	51,096	234,27	1 674,883	0,832	7,372	105,275	750,65	15,142

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану