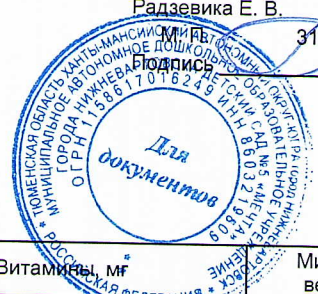


День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад  
 Возрастная категория: дети сад 1

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

31 июля 2023 г.



### Ежедневное меню на 1 августа 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>26,81</b>	<b>24,42</b>	<b>59,366</b>	<b>558,014</b>	<b>0,186</b>	<b>0,708</b>	<b>1,73</b>	<b>320,36</b>	<b>2,21</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	200									
0,43	Сливат+	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>35,4</b>	<b>1,442</b>
<b>Обед</b>											
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
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
225,1	Запеканка из печени с рисом+	200	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28
325	Соус белый основной+	100	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>43,304</b>	<b>24,114</b>	<b>129,226</b>	<b>829,18</b>	<b>0,406</b>	<b>0,263</b>	<b>36,59</b>	<b>185,17</b>	<b>9,519</b>
<b>Полдник</b>											
494	Булочка с орехами и курагой	70	5,56	5,15	37,09	216,8	0,088	0,09	0,078	32,21	1,135
281,1	Ряженка**	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,36</b>	<b>10,15</b>	<b>45,49</b>	<b>319,022</b>	<b>0,132</b>	<b>0,116</b>	<b>0,678</b>	<b>280,21</b>	<b>1,335</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
218,1	Суфле из говядины+	80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>29,2</b>	<b>11,86</b>	<b>41,515</b>	<b>385,61</b>	<b>0,162</b>	<b>0,265</b>	<b>45,53</b>	<b>54,29</b>	<b>3,46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 188</b>	<b>111,554</b>	<b>70,864</b>	<b>284,077</b>	<b>2 130,45</b>	<b>0,895</b>	<b>1,359</b>	<b>96,528</b>	<b>875,43</b>	<b>17,966</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,14</b>	<b>63,253</b>	<b>308,51</b>	<b>2 043,821</b>	<b>1,098</b>	<b>10,202</b>	<b>155,264</b>	<b>789,435</b>	<b>16,513</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану