

" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В.Б.
 М. П. 20 августа 2023 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 21 августа 2023 г.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
717	Плетенка с маком	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	450	16,69	17,89	86,616	576,57	0,24	0,25	3,58	449,89	1,54
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	280	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	21,8	1,762
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	805	40,142	8,158	105,121	629,315	0,578	0,429	33,896	154,853	10,499
Полдник											
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	260,53	0,111	0,29	2,79	34,03	2,43
Ужин											
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	425	18,47	6,435	40,692	290,62	0,2	1,745	288,66	95,79	8,125
	Итого за день:	2 220	88,154	42,775	270,069	1 791,179	1,153	2,73	460,926	756,363	24,356
	Итого среднее за 10 дней:		77,14	63,253	308,51	2 043,821	1,098	10,202	155,264	789,435	16,513

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану