" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 24 декабря 2023 г.
Подпись

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: дети сад 1

Ежедневное меню
на 25 декабря 2023 г.

№ рецептуры	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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/ 7/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	**467**	**7,92**	**13,77**	**29,49**	**275,4**	**0,08**	**0,25**	**1,5**	**348,46**	**1,49**
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	**285**	**0,034**	**0,034**	**8,33**	**36,278**	**0,026**	**0,017**	**140,25**	**22,6**	**1,872**
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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:	**780**	**45,92**	**16,404**	**128,039**	**676,384**	**0,485**	**0,383**	**24,365**	**171,603**	**7,613**
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	Итого:	**270**	**13,696**	**30,934**	**44,274**	**508,28**	**0,146**	**0,306**	**1,194**	**158,508**	**0,924**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**430**	**11,64**	**17,36**	**63,185**	**464,32**	**0,102**	**0,115**	**14,09**	**74,01**	**2,29**
	Итого за день:	**2 232**	**79,21**	**78,502**	**273,318**	**1 960,662**	**0,839**	**1,071**	**181,399**	**775,181**	**14,189**
	Итого среднее за 10 дней:		**90,386**	**65,916**	**306,219**	**2 124,255**	**1,054**	**14,123**	**177,608**	**799,877**	**17,679**

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