

" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Крамаренко В.Б.

20 ноября 2023 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: дети сад 1Ежедневное меню
на 21 ноября 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										
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
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
717	Плетенка с маком	30	5,775	2,025	39	197,25	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	380	34,275	10,159	89,814	576,14	0,182	0,639	1,726	285,477	2,011
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	280	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	15,4	0,482
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
255,2	Голубцы ленивые +	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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
	Итого:	770	22,973	22,509	104,808	705,502	0,368	0,184	74,124	213,113	8,016
	Полдник										
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	6,12	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Итого:	230	8,19	7,94	26,58	265,8	0,11	0,26	1,96	228,4	0,82
	Ужин										
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
	Итого:	455	20,45	14,925	71,178	513,71	0,276	44,073	4,73	64,14	2,355
	Итого за день:	2 115	87,088	55,613	309,18	2 130,992	0,968	45,196	90,54	806,53	13,683
	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