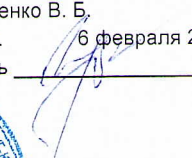


" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"  
Крамаренко В. Б.  
М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись




### Ежедневное меню на 7 февраля 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>8,56</b>	<b>12,63</b>	<b>25,054</b>	<b>235,68</b>	<b>70,92</b>	<b>0,23</b>	<b>3,07</b>	<b>508,36</b>	<b>0,53</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	130	0,52	0,347	22,544	89,457	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>29,455</b>	<b>17,775</b>	<b>98,837</b>	<b>655,255</b>	<b>0,425</b>	<b>0,203</b>	<b>62,25</b>	<b>119,457</b>	<b>8,25</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
3 470	Булочка дорожная	25	1,69	3,49	13,03	90	0,03	0,01		4,6	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,89</b>	<b>8,823</b>	<b>22,497</b>	<b>193,733</b>	<b>0,083</b>	<b>0,223</b>	<b>1,04</b>	<b>209,107</b>	<b>0,393</b>
<b>Ужин</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,257</b>	<b>13,147</b>	<b>83,98</b>	<b>504,602</b>	<b>0,328</b>	<b>0,419</b>	<b>33,972</b>	<b>111,924</b>	<b>5,138</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 588</b>	<b>59,192</b>	<b>52,405</b>	<b>237,717</b>	<b>1 621,281</b>	<b>71,777</b>	<b>1,089</b>	<b>224,082</b>	<b>960,848</b>	<b>15,962</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,305</b>	<b>48,152</b>	<b>229,383</b>	<b>1 604,774</b>	<b>22,08</b>	<b>9,174</b>	<b>142,987</b>	<b>783,192</b>	<b>14,964</b>

Стоимость рациона:

руб.