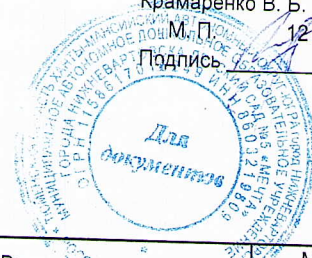


День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В. Б.
 М.П. _____
 12 февраля 2024 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 13 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	Са	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	
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	390	31,54	8,494	69,494	470,754	0,186	0,64	1,726	286,052	2,058	
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98	
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98	
	Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88	
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	200	1,104	2	9,6	62,904	0,016	0,016	0,672	9,296	0,272	
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
104,3	Картофельное пюре+	75	1,59	2,04	10,49	65,5	0,06	0,05	5,4	18,52	0,55	
212,2	Капуста тушённая+	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01	
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:	775	30,104	23,15	106,026	737,274	0,296	0,411	48,784	242,566	7,682	
	Полдник											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	6,12	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18	
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	
	Итого:	230	8,19	7,94	26,58	265,8	0,11	0,26	1,96	228,4	0,82	
	Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87	
508	Напиток витаминный «Витошка»	250			21,125		0,375		25			
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	510	17,896	7,826	72,183	347,84	0,561	1,206	32,39	47,3	5,99	
	Итого за день:	1 995	87,766	47,446	283,103	1 860,08	1,18	2,535	233,36	818,718	18,53	