

" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.Заведующий МАДОУ

г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"

Крамаренко В. Б.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_



### Ежедневное меню на 14 февраля 2024 г.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 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		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,125	38,1	227,4	0,083	0,173	0,698	148,073	1,26
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>13,64</b>	<b>6,385</b>	<b>71,58</b>	<b>403,164</b>	<b>0,167</b>	<b>0,277</b>	<b>1,178</b>	<b>232,273</b>	<b>3,21</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239	Птица отварная+	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,534</b>	<b>21,744</b>	<b>84,084</b>	<b>639,5</b>	<b>0,436</b>	<b>0,245</b>	<b>36,63</b>	<b>169,953</b>	<b>6,715</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>12,68</b>	<b>11,14</b>	<b>59,92</b>	<b>369,89</b>	<b>0,162</b>	<b>0,364</b>	<b>1,34</b>	<b>129,13</b>	<b>1,22</b>
	<b>Ужин</b>										
56,1	Винегрет овощной+	60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62	16,98	0,45
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
109,1	Пудинг из говядины+	80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>38,93</b>	<b>20,23</b>	<b>42,477</b>	<b>510,49</b>	<b>0,203</b>	<b>0,361</b>	<b>11,08</b>	<b>80,6</b>	<b>4,154</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>92,594</b>	<b>59,679</b>	<b>265,351</b>	<b>1 955,606</b>	<b>1,004</b>	<b>1,273</b>	<b>104,228</b>	<b>642,555</b>	<b>15,569</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,829</b>	<b>59,017</b>	<b>301,695</b>	<b>1 997,135</b>	<b>1,082</b>	<b>12,099</b>	<b>192,671</b>	<b>806,185</b>	<b>18,099</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: \_\_\_\_\_/