

День: 4  
 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. 14 февраля 2024 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 15 февраля 2024 г.**

№ 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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	40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,78</b>	<b>15,25</b>	<b>81,046</b>	<b>513,82</b>	<b>0,2</b>	<b>0,52</b>	<b>2,26</b>	<b>274,58</b>	<b>1,78</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,48</b>	<b>37,6</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>0,64</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
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+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	250	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
314,1	Соус томатный+	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>1 013</b>	<b>36,309</b>	<b>38,573</b>	<b>163,192</b>	<b>1 118,164</b>	<b>0,739</b>	<b>0,694</b>	<b>125,676</b>	<b>201,923</b>	<b>12,583</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>6,73</b>	<b>2,295</b>	<b>16,375</b>	<b>110,58</b>	<b>0,005</b>	<b>0,039</b>	<b>0,75</b>	<b>156,5</b>	<b>0,215</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,54</b>	<b>8,12</b>	<b>82,46</b>	<b>471,74</b>	<b>0,14</b>	<b>0,522</b>	<b>0,67</b>	<b>338,45</b>	<b>2,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 175</b>	<b>73,999</b>	<b>64,558</b>	<b>349,553</b>	<b>2 251,904</b>	<b>1,1</b>	<b>1,807</b>	<b>273,356</b>	<b>1 003,453</b>	<b>17,488</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: