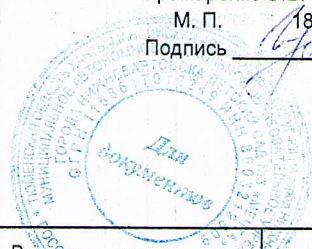


День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ"
и.о.Заведующий МАДОУ
г.Нижневарттовска ДС №5 "Мечта"
Крамаренко В.Б.
М. П. 18 февраля 2024 г.
Подпись _____



Ежедневное меню на 19 февраля 2024 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											
6,1	Каша манная молочная+	150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/7/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	417	10,345	13,97	40,69	331,25	0,09	0,238	1,38	332,48	1,643
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	280	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	36,2	0,242
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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
	Итого:	750	42,05	11,634	137,06	658,684	0,552	0,355	22,156	166,624	8,138
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,158	0,78	16,8	0,075
337,1	Булочка "Тюменская"+	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:	220	8,045	10,205	45,64	304,55	0,123	0,158	0,88	40,26	0,855
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	485	19,176	6,491	61,262	387,56	0,202	1,657	71,7	121,85	4,015
	Итого за день:	2 152	80,336	42,46	291,132	1 710,988	0,999	2,431	144,116	697,414	14,892
	Итого среднее за 10 дней:		78,829	59,017	301,695	1 997,135	1,082	12,099	192,671	806,185	18,099

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану _____