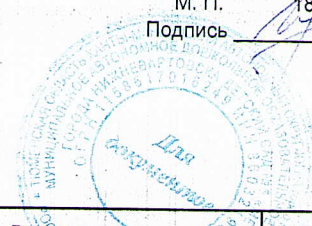


День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"  
и.о.Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартковска 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
<b>Завтрак</b>											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
717	Плетенка с маком	30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>12,067</b>	<b>12,277</b>	<b>76,317</b>	<b>464,893</b>	<b>0,109</b>	<b>0,262</b>	<b>1,224</b>	<b>233,36</b>	<b>1,699</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
36,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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>565</b>	<b>29,83</b>	<b>8,15</b>	<b>97,84</b>	<b>478,7</b>	<b>0,399</b>	<b>0,252</b>	<b>20,11</b>	<b>121,72</b>	<b>6,103</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
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,42</b>	<b>11,563</b>	<b>48,057</b>	<b>330,733</b>	<b>0,138</b>	<b>0,213</b>	<b>1,14</b>	<b>227,967</b>	<b>0,873</b>
<b>Ужин</b>											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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>390</b>	<b>17,985</b>	<b>5,766</b>	<b>48,669</b>	<b>323,88</b>	<b>0,195</b>	<b>1,585</b>	<b>59,16</b>	<b>107,14</b>	<b>4,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 787</b>	<b>69,977</b>	<b>37,905</b>	<b>276,957</b>	<b>1 625,342</b>	<b>0,87</b>	<b>2,314</b>	<b>126,634</b>	<b>722,437</b>	<b>13,172</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.  
Стоимость по плану