

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"  
В. В. Давыдова Е. В.

26 февраля 2024 г.

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: дети сад 1Ежедневное меню  
на 27 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>31,54</b>	<b>8,494</b>	<b>69,494</b>	<b>470,754</b>	<b>0,186</b>	<b>0,64</b>	<b>1,726</b>	<b>286,052</b>	<b>2,058</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
	<b>Обед</b>										
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
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>775</b>	<b>30,104</b>	<b>23,15</b>	<b>106,026</b>	<b>737,274</b>	<b>0,296</b>	<b>0,411</b>	<b>48,784</b>	<b>242,566</b>	<b>7,682</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,37</b>	<b>6,32</b>	<b>28,02</b>	<b>203</b>	<b>0,1</b>	<b>0,053</b>	<b>0,88</b>	<b>233,8</b>	<b>0,82</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,896</b>	<b>7,826</b>	<b>72,183</b>	<b>347,84</b>	<b>0,561</b>	<b>1,206</b>	<b>32,39</b>	<b>47,3</b>	<b>5,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 995</b>	<b>87,946</b>	<b>45,826</b>	<b>284,543</b>	<b>1 797,28</b>	<b>1,17</b>	<b>2,328</b>	<b>232,28</b>	<b>824,118</b>	<b>18,53</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>