

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 31 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
1 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	10/30,615	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,52</b>	<b>15,83</b>	<b>54,6</b>	<b>406,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>2,64</b>	<b>330,7</b>	<b>1,94</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>26,602</b>	<b>19,304</b>	<b>94,479</b>	<b>648,784</b>	<b>0,313</b>	<b>0,872</b>	<b>85,656</b>	<b>139,813</b>	<b>6,494</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
341,8	пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,63</b>	<b>8,247</b>	<b>36,091</b>	<b>252,714</b>	<b>0,125</b>	<b>0,362</b>	<b>1,639</b>	<b>240,857</b>	<b>1,304</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>7,083</b>	<b>7,876</b>	<b>59,28</b>	<b>338,82</b>	<b>0,222</b>	<b>0,164</b>	<b>41,88</b>	<b>69,201</b>	<b>2,686</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 083</b>	<b>53,865</b>	<b>51,287</b>	<b>251,801</b>	<b>1 679,228</b>	<b>0,902</b>	<b>1,912</b>	<b>255,565</b>	<b>799,322</b>	<b>14,076</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,167</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /