

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
7 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	60,788	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,728	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	72,308	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,347	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	18,84	19,99	45,17	384,171	0,17	0,47	4,86	192,94	4,48
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,36	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	27,36	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,878	0,05	0,05	120	4,8	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,597	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,097	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	323,143	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	140,503	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	724	30,373	19,299	126,386	717,956	0,339	0,369	132,78	173,097	7,164
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	90	0,078	0,344	1,4	240	0,2
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	149,85	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	9,343	7,414	40,664	239,85	0,135	0,402	1,436	254,036	0,691
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,905	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	258,3	0,3		13,5	54,24	1,67
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,16	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	26,82	17,41	54,087	430,685	0,397	0,047	19,375	80,822	3,118
	Итого за день:	1 944	86,015	64,273	272,308	1 800,022	1,089	1,311	188,851	728,895	15,532