

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 7 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
8 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	245,592		21,6	0,837	167,346	2,394
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,7631	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	69,534	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	419	16,645	6,989	82,802	415,889	0,138	21,879	1,987	219,419	3,91
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,8455	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	32,846	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	32	0,416	0,032	1,568	7,4016	0,027	0,027	64	2,56	0,16
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	86,67	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	141,5232	0,07		1,763	18,481	1,092
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	128,592	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,1601	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	40,327	27,366	73,277	625,87	0,488	0,42	96,326	148,542	7,123
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	83,754	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	87,921	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	171,675	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	306,1125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	101,5119		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	23,52	20,269	83,034	553,361	0,153	0,421	37,36	214,85	3,954
	Итого за день:	1 894	87,122	62,076	272,864	1 799,641	0,859	22,903	141,109	804,791	17,62