

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
28 февраля 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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	285,868	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	451	21,556	15,092	95,482	540,862	0,422	0,571	3,52	460,23	4,549
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	103	0,824	0,206	7,725	34,8346	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	Итого:	103	0,824	0,206	7,725	34,835	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,4276	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,2112	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	129,18528	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	123,7189	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,0494	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,3794	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	774	40,277	22,808	100,666	680,389	0,534	0,407	35,957	251,477	9,042
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	133,2864	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,253	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,44721	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	17,818	24,385	53,896	448,159	0,214	0,412	8,755	121,362	3,935
	Итого за день:	1 998	85,576	67,791	267,169	1 796,27	1,282	1,581	88,412	1 089,519	17,729