

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 17 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
18 января 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	40	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
	Итого:	400	27,8	23,35	65,87	578,9	0,17	0,59	2,18	350,085	1,55
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (кнур)	11	5,267	5,038	0,062	66,528	0,029		0,746	7,819	0,462
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
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
	Итого:	738	28,317	16,84	70,136	536,601	0,369	1,723	88,526	215,903	7,334
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
342	Пирог открытый с повидлом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	260	9,526	6,932	42,272	100,169	0,144	0,386	1,616	251,4	0,902
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	9,394	5,176	93,202	449,586	0,296	0,204	90,943	76,408	3,773
	Итого за день:	1 923	76,162	52,373	287,23	1 730,731	1,009	2,941	190,765	899,796	14,009
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,176	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /