

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 1 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
2 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	227,088	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	83,9296		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	97,18553	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,8709	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	30,385	22,138	95,494	571,074	0,186	0,628	3,359	413,631	2,27
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
64,1	Салат из свеклы	50	0,717	3,042	4,183	38,9685	0,008	0,017	4,75	17,575	0,667
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	71,878	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		14,94	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	113,9175	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	126,16	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	101,56212	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,4633	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	26,175	19,486	94,568	541,885	0,401	0,348	93,83	159,737	6,528
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	90,1131	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	81,0827	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	171,196	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,4282	0,01	0,01	3	13,8	0,36
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	251,61201	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	129,3638	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,284	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	15,06	10,308	107,658	481,688	0,19	0,644	69,099	173,516	3,394
	Итого за день:	1 944	78,685	60,182	331,679	1 792,411	0,87	1,814	291,13	996,824	14,419
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,124	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /