

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 2 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
3 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,74	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,68	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	140,35	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	чай с медом	200									
	Итого:	420	19,398	24,698	24,256	352,77	0,132	0,431	4,478	235,684	3,184
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,023	45	32,25	0,227
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,076	0,013	0,013	4	9,2	0,24
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	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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	30,063	19,279	128,867	724,765	0,304	0,34	17,03	183,287	7,26
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	82,8	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	209,79	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	10,18	7,88	53,29	292,59	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	155,52	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	98,127	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	48,546	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,525	18,305	55,559	405,513	0,235	0,23	48,82	90,44	3,54
	Итого за день:	2 089	78,84	70,312	268,046	1 800,06	0,821	1,126	115,918	784,512	15,078
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,175	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /