

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 3 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
4 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
266,1	Бутерброды с повидлом	30,421/11,267	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	420	12,021	10,338	73,904	438,775	0,168	0,461	2,667	347,087	1,21
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	мясо для супа (говядина)	17	8,14	7,786	0,095	102,816	0,046		1,153	12,084	0,714
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	735	29,656	25,504	67,186	611,766	0,339	0,294	84,903	198,793	6,566
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	46	0,526	0,46	13,143	57,04	0,005	0,002		1,643	0,099
	Итого:	256	5,881	6,025	23,013	165,61	0,058	0,17	1,092	233,063	0,204
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
230	масло сливочное для подачи к блинам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	23,85	27,58	85,142	685,705	0,171	0,404	13,3	231,87	2,285
	Итого за день:	1 936	71,438	69,477	256,594	1 933,866	0,759	1,344	225,711	1 022,813	11,914
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,14	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____/ Несговорова О. В. /