

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	30,347/10,925	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	495	20,795	22,338	65,019	539,571	0,25	0,569	3,859	416,286	2,062
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	30,746	18,415	78,063	599,237	0,302	0,329	20,892	132,159	6,623
Полдник											
0,24	Йогурт	190	5,938	1,781	4,156	55,575		0,035	0,713	147,25	0,119
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,6	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	250	9,394	3,269	32,884	197,175	0,06	0,071	0,917	159,274	1,103
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	15,265	12,001	72,012	463,18	0,222	0,141	19,36	101,568	2,154
	Итого за день:	2 138	76,23	56,053	255,327	1 831,173	0,857	1,124	168,777	828,037	13,592
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,179	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /