

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 9 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
10 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	247,324	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	151,0971	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,587/10/5	6,258	7,058	17,236	121,14641	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Итого:	440	24,448	21,538	95,276	519,568	0,392	0,601	3,618	571,624	3,404
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,6477	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	24,648	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	36,96	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	97,0816	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (говядина)	25	11,97	11,45	0,14	116,424	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	107,0377	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	58,8742	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	104,6892	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,15926	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	761	38,852	26,69	89,218	574,688	0,475	0,313	95,755	196,248	7,874
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	69,3	0,07	0,31	1,26	216	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	167,4442	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	56,71	236,744	0,163	0,368	1,33	234,57	1,55
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	115,3152	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	129,129	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	108,01098	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	90,6059	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	18,453	24,936	71,037	443,061	0,216	0,413	64,78	124,26	4,615
	Итого за день:	2 147	92,183	79,914	319,591	1 798,709	1,269	1,71	289,233	1 145,452	19,095
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,166	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /