

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
266,1	Бутерброды с повидлом	24,633/5/9,238	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:	440	10,881	11,138	60,024	384,355	0,206	0,492	2,713	329,327	1,953
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
74,1	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	30,132	19,037	82,918	622,905	0,289	0,943	28,244	146,041	5,867
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	Итого:	230	8,478	8,417	27,352	219,5	0,098	0,065	0,965	234,617	0,855
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	451	6,238	7,742	60,614	343,67	0,195	0,196	71,76	68,929	4,15
	Итого за день:	2 061	55,759	46,363	238,257	1 602,439	0,81	1,71	227,432	797,663	14,476
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,187	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /