

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 15 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
16 апреля 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 120 | 19,11 | 19,91 | 9,72 | 238,2018 | 0,06 | 0,32 | 0,28 | 178,2 | 0,8 |
| 184,1 | Соус абрикосовый | 40 | 0,32 | | 26,4 | 82,9184 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 25,244/4,5 45/8,002 | 1,825 | 2,858 | 21,004 | 96,01462 | 0,036 | 0,022 | 0,349 | 7,636 | 0,502 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 160,9086 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 400 | 28,045 | 30,648 | 82,864 | 578,043 | 0,186 | 0,678 | 3,309 | 436,326 | 2,41 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 87,9696 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 87,97 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 52,1 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,4 | 3,1 | 4,9 | 39,36 | 0,01 | 0,01 | 13,23 | 12,14 | 0,44 |
| 249,1 | Уха с крупой | 200 | 1,904 | 2,2 | 14 | 71,012 | 0,08 | 0,048 | 7,408 | 16,12 | 0,853 |
| 249,4 | Рыба горбуша для супа | 20 | 3,56 | 0,48 | | 14,76 | 0,024 | 0,016 | | 7,4 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,246 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,246 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 112,545 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 250,1 | Котлеты | 78 | 12,578 | 7,605 | 7,605 | 121,524 | 0,049 | 0,098 | 0,109 | 29,884 | 0,804 |
| 123,3 | Напиток из замороженных плодов (ягод) | 180 | 0,63 | 0,54 | 30,884 | 100,33848 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 53,70754 | 0,067 | 0,03 | | 12,95 | 1,443 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 732 | 24,626 | 19,181 | 90,563 | 513,739 | 0,378 | 0,324 | 100,307 | 144,526 | 5,742 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 210 | 5,355 | 5,565 | 9,87 | 89,0274 | 0,053 | 0,168 | 1,092 | 231,42 | 0,105 |
| 0,18 | вафли | 37 | 0,423 | 0,37 | 10,571 | 37,6216 | 0,004 | 0,002 | | 1,321 | 0,079 |
| | Итого: | 247 | 5,778 | 5,935 | 20,441 | 126,649 | 0,057 | 0,17 | 1,092 | 232,741 | 0,184 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 486 | Салат «Витаминный» | 40 | 0,44 | 3,367 | 2,633 | 34,92626 | 0,015 | | 2,147 | 8,18 | 0,239 |
| 176,1 | Макаронны, запеченные с сыром | 180 | 10,08 | 9,198 | 43,992 | 248,58054 | 0,09 | 0,594 | 0,099 | 141,336 | 1,134 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 127,8052 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 31 | 2,945 | 0,349 | 18,089 | 72,9554 | 0,062 | 0,023 | | 8,913 | 0,736 |
| | Итого: | 451 | 14,165 | 13,513 | 104,02 | 484,268 | 0,177 | 0,627 | 68,246 | 165,309 | 3,06 |
| | Итого за день: | 2 030 | 73,614 | 69,478 | 325,488 | 1 790,669 | 0,839 | 1,819 | 176,954 | 1 018,902 | 12,196 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,161 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /