

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 16 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 17 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	64,701	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,607	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,003/10,007/5	6,258	7,058	17,236	143,17303	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	чай с медом	200									
	Итого:	420	19,398	24,698	24,256	360,481	0,132	0,431	4,478	235,684	3,184
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	53	0,689	0,053	2,597	12,39511	0,044	0,044	106	4,24	0,265
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	81,49232	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,97535	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	326,73368	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	59,60227	0,067	0,03		12,95	1,443
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,8486	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	722	29,522	19,124	125,938	718,593	0,312	0,356	117,03	169,317	6,746
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	81,445	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	197,8886	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	249	10,371	6,695	56,67	279,334	0,163	0,366	1,323	233,37	1,549
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	157,248	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	79	12,245	4,276	6,932	97,97697	0,069	0,138	1,55	45,326	0,958
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	64,6282	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	34	3,23	0,383	19,839	88,7978	0,068	0,026		9,775	0,808
	мармелад	40									
	Итого:	503	18,4	18,083	55,858	408,651	0,222	0,344	227,55	95,701	7,825
	Итого за день:	1 969	77,72	68,63	270,072	1 796,188	0,851	1,512	474,131	746,073	20,955
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,178	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /