

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 17 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 18 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	163,508	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	5/24,795/10,414	2,45	7,55	14,62	112,491	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	106,796	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	420	12,66	15,03	68,48	382,795	0,182	0,469	2,594	348,46	1,197
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,276	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	81,855	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	118,238	0,062		1,559	16,348	0,966
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	82,986	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	77	12,416	7,508	7,508	124,355	0,048	0,096	0,108	29,501	0,794
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	67,303			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	57,177	0,068	0,03		13,3	1,482
0,01	Соль	5									
	Итого:	723	31,135	27,692	72,877	547,384	0,319	0,266	43,555	197,538	5,788
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	92,285	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	198,135	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	280	10,315	8,945	55,6	290,42	0,133	0,248	1,142	251,07	0,792
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	289,106	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,5		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,441	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	73,185	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	430	23,85	20,168	95,411	552,232	0,155	0,453	2,9	260,975	3,348
	Итого за день:	1 928	77,99	71,864	299,718	1 800,04	0,811	1,45	173,941	1 070,043	12,774
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,159	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /