

День: 5
 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. 18 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 19 апреля 2024 г.

| № репертуры | 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 206 | 6,098 | 6,108 | 18,468 | 153,264 | 0,124 | 0,216 | 0,937 | 170,568 | 0,68 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 33 | 3,756 | 3,402 | 0,207 | 46,47 | 0,002 | 0,01 | | | |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 24,139/10/5 | 6,258 | 7,058 | 17,236 | 157,333 | 0,062 | 0,071 | 0,098 | 129,244 | 0,844 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 196,23 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 479 | 22,901 | 24,448 | 61,65 | 553,297 | 0,278 | 0,618 | 3,635 | 542,862 | 2,424 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 0,013 | 0,013 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 200 | 2,304 | 3,304 | 12,304 | 92 | 0,053 | 0,04 | 6,226 | 39,653 | 1,28 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,3 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,3 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 283,1 | Тефтели из говядины с рисом | 105 | 9,72 | 19,05 | 13,83 | 265,33 | 0,08 | 0,08 | 7,1 | 25,99 | 2,04 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 200 | 0,1 | | 20,908 | 79,21 | 0,01 | 0,01 | 3,75 | 3,98 | 0,22 |
| 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: | 740 | 22,76 | 29,283 | 84,945 | 694,018 | 0,285 | 0,241 | 23,126 | 130,095 | 6,659 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт | 194 | 6,063 | 1,819 | 4,244 | 56,745 | | 0,036 | 0,728 | 150,35 | 0,121 |
| 341,2 | Пирожки сдобные печеные с морковью | 61 | 3,813 | 4,636 | 22,265 | 146,4 | 0,061 | 0,051 | 0,142 | 16,673 | 0,773 |
| | Итого: | 255 | 9,875 | 6,455 | 26,509 | 203,145 | 0,061 | 0,087 | 0,87 | 167,023 | 0,894 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 83 | 13,82 | 2,625 | 0,114 | 79,327 | 0,062 | 0,104 | 0,602 | 35,13 | 0,809 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 473 | 20,84 | 7,875 | 74,228 | 454,447 | 0,298 | 0,276 | 21,162 | 92 | 3,208 |
| | Итого за день: | 2 022 | 76,406 | 68,091 | 254,683 | 1 936,918 | 0,945 | 1,236 | 172,543 | 943,98 | 14,835 |
| | Итого среднее за 10 дней: | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,188 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 | |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /