

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 21 апреля 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на
 22 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	25,934/10,201	5,476	6,176	15,081	137,667	0,054	0,062	0,086	113,089	0,739
36	Какао на молоке	210	7,13	8,274	27,027	206,042	0,095	0,336	2,73	255,203	0,945
	Итого:	445	18,405	19,93	60,678	490,508	0,259	0,598	3,726	530,211	2,224
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	21	1,652
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый 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
492	Язык отварной	50	11,194	7,013		107,125	0,038	0,009		21,782	0,854
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	671	25,905	15,857	78,644	562,11	0,313	0,244	130,89	96,826	5,252
Полдник											
281,1	Ряженка	194	5,626	4,85	8,148	99,156	0,043	0,025	0,582	240,56	0,194
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	254	9,156	8,6	44,418	292,156	0,093	0,065	0,702	252,46	0,874
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из шиповника	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	27,015	17,411	58,464	505,708	0,389	0,073	47,18	83,103	4,558
	Итого за день:	2 106	80,511	61,828	249,554	1 882,492	1,076	0,996	306,248	983,6	14,559
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,183	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /