

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 23 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 24 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	270,045	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	163,821	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266,1	Бутерброды с повидлом	24,632/5/1 1,364	1,811	2,858	20,044	93,461	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	440	20,001	17,338	98,084	527,327	0,366	0,552	3,593	450,307	3,193
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	29,022	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	29,022	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,794	0,013	0,013	4	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	107,168	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	128,52	0,067		1,695	17,77	1,05
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	118,159	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	108,375	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	115,566	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,187	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5									
	Итого:	742	42,118	25,412	91,95	643,278	0,49	0,337	87,055	213,168	7,663
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	80,75	0,074	0,327	1,33	228	0,19
0,18	вафли	30	0,343	0,3	8,571	31,62	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	220	5,853	5,05	16,171	112,37	0,077	0,329	1,33	229,071	0,254
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	127,296	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,545	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	29	2,755	0,326	16,922	70,746	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	479	18,183	24,261	72,866	488,028	0,203	0,475	7,88	172,518	5,035
	Итого за день:	1 961	86,187	72,093	286,911	1 800,025	1,161	1,709	231,858	1 077,864	17,905
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,171	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /