

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 26 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
27 декабря 2023 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	Итого:	400	14,94	16,04	29,97	325,68	0,14	0,335	4,35	104,3	2,97
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	32,25	0,227
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	24,993	27,214	82,748	668,361	0,347	0,575	117,75	138,856	8,157
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	23,23	18,764	74,248	548,19	0,233	0,209	73,11	99,663	3,606
	Итого за день:	2 072	73,898	70,848	248,17	1 905,866	0,88	1,382	241,3	615,119	15,747
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,128	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /