

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2023 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
28 декабря 2023 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											
266,1	Бутерброды с повидлом	30,492/10,328	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	211	6,119	5,781	19,591	154,874	0,116	0,211	0,96	170,826	0,57
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	451	8,15	8,74	54,215	327,329	0,155	0,236	3,933	186,953	2,109
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
Обед											
486	Салат витаминный	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	755	30,035	25,21	113,058	799,567	0,309	0,263	55,048	135,909	6,582
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	226	5,763	5,989	10,622	116,842	0,057	0,181	1,175	249,052	0,113
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	266	7,443	8,644	27,362	214,532	0,074	0,193	1,175	255,572	0,585
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	42	0,84	1,68	6,3	42		0,042	0,126	25,914	0,084
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	411	23,97	22,029	65,354	557,211	0,138	0,433	37,366	224,514	3,763
	Итого за день:	1 958	70,198	64,773	265,614	1 927,139	0,72	1,147	126,022	829,198	13,115
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,155	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /