

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

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 "Восточный" | 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 | 1 800,118 | 1,04 | 3,427 | 214,065 | 903,606 | 17,278 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /