

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 31 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
1 февраля 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	248,976	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,4		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	104,4953	0,08	0,03		11,5	0,95
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	117,663	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	29,15	16,25	74,6	507,534	0,2	0,59	2,18	352,285	1,88
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	96	1,44	0,096	20,16	76,26528	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	Итого:	96	1,44	0,096	20,16	76,265	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	14,0322	0,05	0,05	120	4,8	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	65,52	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	27,664	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	мясо для супа (фарш)	23	11,012	10,534	0,129	126,58464	0,062		1,559	16,348	0,966
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	190	15,077	5,9	10,175	140,2219	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	81,6816	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,5441	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	757	32,753	21,932	66,795	537,34	0,398	1,669	239,116	180,24	7,541
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	169,61854	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	263,713	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,9514	0,01	0,01	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушёный	170	4,454	4,046	29,036	155,03306	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,8326	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	9,434	5,156	92,702	407,285	0,279	0,2	83,943	84,608	3,773
	Итого за день:	1 983	82,317	50,636	306,094	1 792,137	1,046	2,717	335,939	861,131	15,045
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,108	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /