

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Евграфова Т. А.

М. П. 1 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
2 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	447	15,367	15,34	85,728	546,797	0,166	0,346	1,483	282,037	3,517
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
251,1	Азу с говядиной	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	18,574	21,944	78,795	610,464	0,372	0,13	105,28	124,392	7,114
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	60	5,7	0,675	35,01	172,2	0,12	0,045		17,25	1,425
	Итого:	480	16,482	7,362	88,322	474,172	0,256	0,221	51,457	93,318	3,863
	Итого за день:	1 969	58,578	52,451	283,66	1 856,258	0,919	1,076	204,62	771,767	15,391
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,135	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /