

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 4 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	128,907	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	103,013	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	117,591	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	10,881	11,138	60,024	349,511	0,206	0,492	2,713	329,327	1,953
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,964	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,964	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	61,456	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	62,376	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,238		0,015	0,038	5,4	0,015
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	129,168	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	131,45	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,052	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,429	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	32,006	20,958	95,714	625,64	0,322	0,948	90,278	158,918	7,095
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	89,342	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	319,277	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	250	12,878	26,722	37,872	408,619	0,125	0,107	0,702	352,264	0,896
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	131,486	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,189	0,013	0,013	4	9,2	0,24
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	149,003		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	7,793	7,843	78,779	391,294	0,219	0,199	38,6	87,426	3,094
	Итого за день:	1 940	64,233	66,811	278,464	1 800,029	0,902	1,768	177,292	953,435	13,263
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,146	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /