

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
7 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	60,423	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	145,431	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200				-2,145					
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,05	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	16,94	18,09	30,37	304,759	0,15	0,39	4,38	117,94	3,29
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
486	Салат "Детский"	40	0,44	3,367	2,633	37,482	0,015		2,147	8,18	0,239
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,806	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,339	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,962	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,331	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	721	30,065	22,581	130,078	739,092	0,304	0,322	13,177	177,457	7,188
Полдник											
281	Кефир	199	5,771	4,975	7,96	87,56	0,077	0,343	1,393	238,8	0,199
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	259	10,022	7,872	47,157	263,384	0,146	0,411	1,436	255,643	0,788
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,789	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	112,2	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	119,645	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	23,028	16,985	73,394	464,658	0,225	0,203	72,31	96,19	3,497
	Итого за день:	2 075	80,085	65,559	288,35	1 800,062	0,848	1,341	215,052	665,98	16,414
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,123	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /