

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 7 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	185,027	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	37,487		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	98,417	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	111,198	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	447	12,881	15,94	78,388	432,129	0,176	0,496	3,039	368,316	1,136
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,336	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	23,336	0,03	0,023	45	32,25	0,227
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,202	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	82,818	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,774		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	мясо для супа (кнур)	14	6,703	6,412	0,078	72,818	0,038		0,949	9,951	0,588
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,888	11,312	77,503	0,032	0,048	20,592	66,544	0,968
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	46,388	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	756	24,877	35,064	72,294	601,838	0,363	0,273	92,471	187,505	7,625
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	93,37	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	84,013	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	177,384	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное для подачи к блинам	150	18,5	17,83	26,2	292,508	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
230		6	0,06	4,38	0,06	34,087		0,006		1,44	0,012
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	43		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	97		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,728	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	456	23,675	24,66	83,678	565,323	0,155	0,428	37,36	216,578	3,99
	Итого за день:	2 134	69,144	84,034	267,045	1 800,01	0,794	1,399	178,962	1 042,589	13,554
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,172	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /