

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 11 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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 | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 127,017 | 0,09 | 0,2 | 0,91 | 161,62 | 0,51 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 40 | 6,258 | 7,058 | 17,236 | 137,694 | 0,062 | 0,071 | 0,098 | 129,244 | 0,844 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,8 | 22,9 | 113,025 | 0,06 | 0,25 | 1,73 | 160,6 | 0,19 |
| | Итого: | 440 | 15,108 | 15,068 | 58,976 | 377,736 | 0,212 | 0,521 | 2,738 | 451,464 | 1,544 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,002 |
| 0,21 | Мандарины | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 25,08 | 0,045 | 0,023 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 225 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 25,08 | 0,045 | 0,023 | 28,5 | 33 | 0,077 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 486 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,66 | 5,05 | 3,95 | 56,223 | 0,023 | | 3,22 | 12,27 | 0,359 |
| 91,1 | Суп из овощей с фасолью | 200 | 2,58 | 3,9 | 10,07 | 69,731 | 0,06 | 0,05 | 8 | 27,4 | 0,8 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,528 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,528 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 106,1 | Рис припущенный | 130 | 3,155 | 3,727 | 31,781 | 152,495 | 0,017 | 0,017 | | 2,097 | 0,442 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 125,734 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 137,157 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 79,447 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 730 | 29,895 | 19,653 | 106,649 | 621,843 | 0,292 | 0,296 | 82,59 | 112,157 | 6,549 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 200 | 5,6 | 6,8 | 22 | 151,36 | 0,06 | 0,03 | 1,8 | 242 | 0,2 |
| 151,1 | Булочки с изюмом | 80 | 8,05 | 7,21 | 51,24 | 238,973 | 0,15 | 0,13 | 0,18 | 63,74 | 1,78 |
| | Итого: | 280 | 13,65 | 14,01 | 73,24 | 390,333 | 0,21 | 0,16 | 1,98 | 305,74 | 1,98 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 4,796 | 0,008 | 0,008 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
| 30,2 | Котлеты рыбные с морковью | 80 | 12,4 | 4,33 | 7,02 | 95,946 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 45,9 | 0,97 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 120,78 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | | 18,312 | 62,498 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 101,024 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 520 | 20,36 | 9,63 | 69,962 | 385,044 | 0,308 | 0,418 | 242,23 | 118,28 | 8,29 |
| | Итого за день: | 2 195 | 79,612 | 58,51 | 314,451 | 1 800,037 | 1,068 | 1,418 | 358,038 | 1 020,642 | 18,44 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,674 | 67,073 | 345,391 | 1 800,184 | 1,13 | 2,913 | 206,21 | 943,145 | 18,13 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /