

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

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 соленные 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. /