

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 12 февраля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
13 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	30									
	Итого:	476	12,661	12,521	52,25	374,401	0,238	0,303	1,36	238,233	5,4
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из свежих фруктов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	735	13,243	14,626	71,764	468,456	0,22	0,162	16,285	106,847	4,654
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус молочный сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,058		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	31,617	28,737	97,491	779,17	0,158	0,613	0,792	382,943	2,649
	Итого за день:	2 151	63,373	61,889	252,604	1 822,877	0,702	1,268	184,529	983,621	15,096
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,126	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /