

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
15 января 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	40	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	11,39	12,21	69,03	432,1	0,22	0,48	2,74	333,42	1,6
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	699	27,43	14,112	100,328	630,39	0,249	0,233	82,519	98,594	5,924
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	260	11,109	11,823	43,969	324,414	0,124	0,234	5,099	339,554	0,836
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,033	0,033	80	3,2	0,2
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	479	27,455	17,389	54,109	480,23	0,421	0,193	313,5	81,053	7,856
	Итого за день:	1 968	77,983	55,684	273,06	1 895,635	1,059	1,162	432,358	878,87	16,291
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,124	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /