

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Евграфова Т. А.
 М. П. 18 февраля 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 19 февраля 2024 г.**

№ рецептур ы	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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	126,024	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	115,077	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
266,1	Бутерброды с повидлом	30,37/5/9,663	2,037	3,215	22,549	113,59604	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	Итого:	445	11,107	11,495	62,529	354,697	0,211	0,495	2,722	330,318	2,032
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,4889	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,877	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	60,342	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,0342		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,267		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,267		0,002	1	2,23	0,016
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	124,956	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,1632	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	713	31,154	20,946	89,734	589,13	0,302	0,934	86,078	147,838	6,703
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	80,1	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,3432	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	440,443	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	127,1988	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,8206	0,01	0,01	3	13,8	0,36
132	Кисель из сока	200	1		37,906	144,1444		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	7,953	7,863	78,799	379,336	0,216	0,196	37,6	92,026	3,214
	Итого за день:	1 963	64,06	70,468	280,486	1 792,095	0,918	2,046	251,563	934,29	14,603
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,14	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /