

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С.В.

М. П. 19 февраля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
20 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	232,56	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,5		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,6055	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	390	32,64	20,93	75,94	522,461	0,23	0,65	3,02	428,565	2,57
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,06475	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,065	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	51,051	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	190,145	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	104,0094	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,2335	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	747	22,526	28,242	99,304	626,521	0,733	2,487	91,948	158,942	8,345
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,7	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	140,59	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,559	0,01	0,01	3	13,8	0,36
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	286,3055	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	90,7324	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	499	16,475	10,929	100,702	480,177	0,23	0,72	7,09	222,14	3,366
	Итого за день:	1 961	77,987	66,051	305,707	1 792,814	1,279	4,042	148,098	1 057,333	14,713
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,143	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /