

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,568	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,52392	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	16,845	18,079	29,786	308,668	0,148	0,389	4,38	117,653	3,266
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,5584	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	37,558	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,384	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,80576	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,3388	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96224	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,6448	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,4464	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	745	30,409	23,851	129,709	748,638	0,313	0,357	21,53	194,307	7,429
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	79,2	0,07	0,31	1,26	216	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,3648	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	56,71	270,565	0,163	0,368	1,33	234,57	1,55
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	152,064	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	112,2	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	62,48	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	22,725	18,185	58,075	427,768	0,23	0,2	12,43	98,93	2,814
	Итого за день:	1 984	80,419	66,874	284,08	1 793,197	0,884	1,335	204,67	661,46	17,259
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,197	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /