

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 21 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	172,062	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	36,53118		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	29,912/9,2 41	1,825	2,858	21,004	92,50189	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	102,147	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	447	12,881	15,94	78,388	403,242	0,176	0,496	3,039	368,316	1,136
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	68,967	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	68,967	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,6	4,6	1,5	38,947	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	76,077	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,1416		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (котлет)	20	9,576	9,16	0,112	95,5584	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,888	11,312	71,1948	0,032	0,048	20,592	66,544	0,968
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	209,6107	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	63,81936	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	69,9229	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	732	27,79	42,302	78,569	633,22	0,365	0,285	84,753	204,156	7,735
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	85,7703	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	77,1751	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	162,945	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	268,69875	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,5		0,05	0,15	30,85	0,1
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	123,1294	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	92,9593	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	24,095	20,891	96,93	524,287	0,167	0,391	66,4	213,118	2,999
	Итого за день:	1 990	73,301	87,453	301,497	1 792,662	0,817	1,402	165,284	1 031,53	13,047
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,155	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /