

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

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.**

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 29,912/9,241 | 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 (курица) | 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. /