

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 февраля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
26 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											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,347/10	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	397	15,534	14,48	62,95	468,685	0,302	0,225	0,198	154,874	6,308
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,021	42	23,8	0,21
	Итого:	220	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,021	42	30,55	0,212
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	2,58	3,9	10,07	79,24	0,06	0,05	8	27,4	0,8
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	737	30,069	15,451	104,677	661,6	0,277	0,325	88,42	112,737	6,651
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	240	8,75	8,25	43,83	285	0,09	0,063	0,66	235,1	0,86
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	520	20,36	9,63	69,962	437,55	0,308	0,418	242,23	118,28	8,29
	Итого за день:	2 114	75,342	47,95	287,088	1 878,161	1,006	1,053	373,508	651,542	22,321
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,116	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /