

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	253,748	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	36,53118		0,014		1,68	0,014
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	155,0217	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	89,62945	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	447	20,057	22,42	98,168	534,93	0,366	0,566	3,593	451,987	3,207
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	33,7172	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	33,717	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	25,96493	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	99,6032	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	мясо для супа (суп)	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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	109,8179	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	60,4034	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	123,1294	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	71,3212	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	750	37,302	24,523	94,464	586,746	0,487	0,337	89,853	202,461	7,971
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	79	0,078	0,344	1,4	240	0,2
147,2	Оладьи	50	3,386	2,056	21,171	82,99503	0,069	0,025		9,143	0,663
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	75,1448	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	279	11,274	9,521	45,266	237,14	0,148	0,48	1,69	338,173	0,921
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	118,3104	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	132,483	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из свежих плодов	180	0,09		18,817	56,31831	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	90,692	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	17,818	24,385	53,896	397,804	0,214	0,412	8,755	121,362	3,935
	Итого за день:	2 046	86,491	80,889	301,594	1 790,337	1,245	1,815	268,89	1 129,983	18,233
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,125	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /