

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	27,175	18,658	72,254	559,991	0,156	0,582	2,529	348,421	1,432
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	35	0,28	0,035	0,875	4,935	0,012	0,012	3,5	8,05	0,21
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (курица)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:	727	27,37	16,151	60,019	490,145	0,332	1,827	301,918	181,232	11,443
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	9,9	10,5	47,5	321,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	35	0,385	0,07	1,33	7,49	0,023	0,012	8,75	4,9	0,315
258,3	Картофель отварной	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	9,601	5,404	94,72	458,537	0,303	0,211	90,572	78,792	3,817
	Итого за день:	1 927	74,721	50,863	280,568	1 857,208	0,973	2,802	441,095	875,455	17,777
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,127	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /