

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 8 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
9 января 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											
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
266,1	Бутерброды с повидлом	31,468/11, 014	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	чай с медом	200									
	Итого:	397	10,887	10,28	65,718	375,807	0,276	0,166	0,073	29,157	5,237
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	250								11,25	0,003
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	350	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	27,25	2,203
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
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	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	703	37,786	17,24	99,369	692,275	0,385	0,32	78,21	164,346	8,179
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	462	7,983	7,866	79,626	429,78	0,217	0,194	36,6	88,001	3,142
	Итого за день:	2 182	66,756	44,106	309,643	1 877,041	1,038	0,94	280,973	548,804	19,547
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,192	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /