

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 9 января 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
10 января 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 | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 120 | 19,11 | 19,91 | 9,72 | 238,2018 | 0,06 | 0,32 | 0,28 | 178,2 | 0,8 |
| 184,1 | Соус абрикосовый | 40 | 0,32 | | 26,4 | 82,9184 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 94,1606 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 160,9086 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 400 | 30,02 | 28,24 | 85,21 | 576,189 | 0,23 | 0,686 | 2,96 | 440,19 | 2,858 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 34,9976 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 34,998 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 3,5752 | 0,007 | 0,007 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 249,1 | Уха с крупой | 200 | 1,904 | 2,2 | 14 | 71,012 | 0,08 | 0,048 | 7,408 | 16,12 | 0,853 |
| 249,4 | Рыба горбуша для супа | 20 | 3,56 | 0,48 | | 14,76 | 0,024 | 0,016 | | 7,4 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,492 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,492 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 112,545 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| | Биточки | 80 | 8,61 | 16,85 | 9,4 | 183,434 | 0,37 | 2,24 | 0,95 | 28,95 | 2,28 |
| 123,3 | Напиток из замороженных ягод | 180 | 0,63 | 0,54 | 30,884 | 100,33848 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 74,0296 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 730 | 21,554 | 25,546 | 93,006 | 560,678 | 0,721 | 2,478 | 91,918 | 150,012 | 7,596 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 84,788 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,18 | вафли | 50 | 0,571 | 0,5 | 14,286 | 50,84 | 0,006 | 0,002 | | 1,786 | 0,107 |
| | Итого: | 250 | 5,671 | 5,8 | 23,686 | 135,628 | 0,056 | 0,162 | 1,04 | 222,186 | 0,207 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 39,1 | Салат с помидорами | 40 | 0,4 | 3,067 | 0,8 | 26,404 | 0,013 | 0,02 | 4,14 | 17,747 | 0,207 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 276,2006 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 87,9696 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 94,136 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 480 | 16,4 | 13,937 | 100,62 | 484,71 | 0,233 | 0,73 | 8,25 | 226,287 | 3,217 |
| | Итого за день: | 1 960 | 73,685 | 73,563 | 312,322 | 1 792,204 | 1,271 | 4,077 | 269,168 | 1 054,674 | 16,078 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,674 | 67,073 | 345,391 | 1 800,164 | 1,13 | 2,913 | 206,21 | 943,145 | 18,13 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /