

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
11 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,12	12,99	32,47	317,33	0,15	0,39	3,06	96,34	3,11
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,3	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
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:	727	20,283	24,328	108,612	730,11	0,286	0,148	89,286	155,112	7,476
Полдник											
281,1	Ряженка	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	253	8,767	6,315	32,466	221,756	0,095	0,056	0,779	261,74	1,023
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	23,23	18,164	58,244	483,25	0,233	0,329	227,11	105,183	7,716
	Итого за день:	1 944	70	61,947	237,416	1 780,946	0,809	0,946	348,735	644,624	19,4
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,2	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /