

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	71,817	0,004	0,016			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	491	18,933	19,315	48,855	444,851	0,176	0,377	1,488	365,924	2,584
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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	16,653	20,032	60,104	510,481	0,333	0,6	62,813	158,821	6,255
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	206,26	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
311,1	Томаты консервированные	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,248	5,265	81,773	0,053	0,105	1,178	34,425	0,728
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	21,471	5,641	92,585	490,651	0,357	0,26	19,778	82,003	6,083
	Итого за день:	2 055	64,132	53,248	237,954	1 694,922	0,965	1,437	250,17	860,688	17,699
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,115	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /