

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 16 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
17 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											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	233,464	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	151,0971	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,914/10	6,258	7,058	17,236	121,14641	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Итого:	440	24,648	20,438	93,776	505,708	0,312	0,611	3,658	580,034	2,924
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,6477	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	50	0,333	3,833	0,917	29,90141	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	97,0816	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа кури	25	11,97	11,45	0,14	116,424	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,155		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,155		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	107,0377	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	98,175	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	133,5642	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	68,1527	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	43,799	28,773	105,497	652,647	0,522	0,426	30,83	284,295	8,784
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	71,6562	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	50	3,386	2,056	21,171	80,89389	0,069	0,025		9,143	0,663
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	75,768	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	260	10,136	9,376	46,281	228,318	0,116	0,283	1,236	299,603	0,813
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	115,3152	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	129,129	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св	180	0,09		18,817	54,89253	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	88,396	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	17,818	24,385	53,896	387,733	0,214	0,412	8,755	121,362	3,935
	Итого за день:	2 015	96,431	83,003	306,799	1 799,053	1,186	1,748	168,229	1 297,294	18,106
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,159	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /