

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 января 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	278,944	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	42,54264		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	104,3786	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	447	13,667	13,44	70,968	470,945	0,146	0,276	1,103	211,437	3,187
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	27,97996	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,023	7,125	27,98	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	39,1828	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,7568	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	315,24812	0,209		25,67	35,426	4,139
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	65,3384	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,4292	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	699	24,757	28,362	65,192	563,059	0,374	0,218	258,62	117,026	12,137
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	89,8748	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	185,003	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	61,456	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	309,8836	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	72,8732	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,9756	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	499	16,405	15,259	99,945	547,188	0,228	0,739	14,56	198,723	3,136
	Итого за день:	1 970	61,909	65,039	269,369	1 794,175	0,83	1,428	279,072	768,356	20,757
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,147	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /