

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	10,895	11,138	60,984	387,991	0,206	0,492	2,989	329,036	1,822
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,003
0,29	Яблоко	75	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	225	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	26,45	2,093
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	686	28,472	17,757	89,656	622,481	0,292	0,913	85,244	143,025	6,491
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	260	12,468	27,272	39,292	450,44	0,132	0,242	1,172	337,064	0,806
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	7,793	7,843	78,459	424,04	0,213	0,193	36,6	87,426	3,094
	Итого за день:	2 191	59,666	64,048	277,701	1 925,498	0,872	1,859	282,755	923,001	14,305
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,123	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /