

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 января 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
23 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	229,824	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,6		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	96,4572	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	164,8332	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	32,84	21,33	77,44	524,714	0,23	0,66	3,05	434,735	2,59
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	83	0,664	0,166	6,225	26,4936	0,05	0,025	31,54	29,05	0,083
	Итого:	83	0,664	0,166	6,225	26,494	0,05	0,025	31,54	29,05	0,083
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	56,112	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	72,744	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,12	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	115,29	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	127,68	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	102,78576	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	74,3484	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	749	26,858	21,044	97,784	565,088	0,433	0,371	99,78	168,652	6,592
Полдник											
281,1	Ряженка	164	4,756	4,1	6,888	70,41048	0,036	0,021	0,492	203,36	0,164
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,08	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	214	5,327	4,6	21,174	122,491	0,042	0,023	0,492	205,146	0,271
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	41,412	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	282,9372	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	130,9224	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	96,432	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	16,3	15,87	113,026	551,704	0,21	0,73	74,61	195,29	3,53
	Итого за день:	1 946	81,989	63,01	315,649	1 790,49	0,965	1,809	209,472	1 032,873	13,066
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,118	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /