

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 23 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
24 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	32,016	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,284	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,6436	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,12	12,99	32,47	291,944	0,15	0,39	3,06	96,34	3,11
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,9642	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,964	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	45,356	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	82,38784	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	80,8542	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	330,32416	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,5832	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	744	30,343	23,839	129,367	781,038	0,311	0,357	21,53	193,957	7,39
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	153,18	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	248,308	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	158,976	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	117,3	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	65,32	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	22,725	18,185	58,075	447,212	0,23	0,2	12,43	98,93	2,814
	Итого за день:	1 959	79,505	62,878	268,051	1 793,466	0,828	1,186	83,096	649,163	14,129
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,112	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /