

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 25 января 2024 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	133,992	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	53	6,032	5,464	0,332	65,759	0,004	0,016			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	141,843	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	493	18,41	18,452	35,538	386,674	0,186	0,307	1,108	299,244	2,364
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	80,316	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	80,316	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	14,186	0,05	0,05	120	4,8	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,058	0,092	0,041		17,85	1,989
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль	5								18,4	0,145
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	138,297	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	70,343	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
139,1	Напиток из свежих плодов	200	0,1		20,908	72,873	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
	Итого:	760	26,504	11,78	79,484	487,869	0,428	0,398	147,741	176,723	6,273
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	151,984	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	270	9,132	7,036	42,916	247,112	0,12	0,202	1,278	234,428	1,248
Ужин											
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	198,821	0,24	0,13		19,55	4,59
250,2	Биточки	60	9,675	5,85	5,85	104,88	0,038	0,075	0,084	22,988	0,619
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,391	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	510	23,795	13,84	115,586	598,064	0,388	0,275	74,584	80,788	7,479
	Итого за день:	2 133	79,341	51,208	294,524	1 800,035	1,162	1,232	234,711	799,183	17,964
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,194	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /