

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 28 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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 | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,2 | 0,91 | 161,62 | 0,51 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 40 | 1,811 | 2,858 | 20,044 | 113,455 | 0,036 | 0,022 | 0,073 | 7,927 | 0,633 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,8 | 22,9 | 129,3 | 0,06 | 0,25 | 1,73 | 160,6 | 0,19 |
| | Итого: | 440 | 10,661 | 10,868 | 61,784 | 387,955 | 0,186 | 0,472 | 2,713 | 330,147 | 1,333 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая | 150 | | | | | | | | 11,25 | 0,003 |
| 0,28 | Апельсины | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,023 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| | Итого: | 225 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,023 | 45 | 36,75 | 0,228 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами | 60 | 0,6 | 4,6 | 1,5 | 49,3 | 0,02 | 0,03 | 8,5 | 19,87 | 0,37 |
| 88,1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,78 | 2,06 | 13,18 | 78,36 | 0,08 | 0,05 | 7,2 | 20,07 | 0,76 |
| 71,1 | Фрикадельки мясные | 25 | 4,775 | 2,533 | 0,2 | 42,65 | 0,017 | 0,05 | 0,25 | 3,908 | 0,358 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 106,1 | Рис припущенный | 130 | 3,155 | 3,727 | 31,781 | 173,29 | 0,017 | 0,017 | | 2,097 | 0,442 |
| 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 | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 155,86 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 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: | 755 | 33,81 | 19,896 | 107,509 | 733,82 | 0,326 | 0,376 | 87,32 | 116,336 | 6,878 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 301 | Булочка российская | 60 | 4,251 | 2,897 | 39,197 | 199,8 | 0,069 | 0,069 | 0,043 | 16,843 | 0,589 |
| | Итого: | 260 | 9,351 | 8,197 | 48,597 | 303,2 | 0,119 | 0,229 | 1,083 | 237,243 | 0,689 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,007 | 0,007 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 246,3 | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 200 | 22,53 | 16,91 | 11,08 | 287 | 0,3 | | 13,5 | 54,24 | 1,67 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 480 | 27,35 | 17,4 | 53,412 | 477,18 | 0,397 | 0,167 | 235,5 | 87,34 | 7,92 |
| | Итого за день: | 2 260 | 81,847 | 56,511 | 277,376 | 1 929,29 | 1,057 | 1,266 | 371,616 | 807,816 | 17,047 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,674 | 67,073 | 345,391 | 1 800,124 | 1,13 | 2,913 | 206,21 | 943,145 | 18,13 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /