

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

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. /