

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 30 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
31 января 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
269	Каша «Янтарная»	200	8,48	21,86	10,16	197,99	0,21		1,31	139,23	1,26
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	143,622	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	83,386	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	19,07	30,19	59,25	424,998	0,38	0,35	3,91	393,78	3,11
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	21,09	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	21,09	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	50	0,5	3,833	1,25	30,402	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	93,299	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	9,576	9,16	0,112	89,51	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,444		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,444		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	101,565	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	94,35	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	128,36	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	66,807	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	760	41,362	27,169	105,354	605,182	0,52	0,432	35,649	276,242	8,502
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	76,516	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	299,611	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	376,127	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	110,822	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	124,098	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	52,754	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	84,952	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	17,818	24,385	53,896	372,626	0,214	0,412	8,755	121,362	3,935
	Итого за день:	2 015	92,546	112,828	268,399	1 800,024	1,305	1,473	78,008	1 174,142	16,546
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,199	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /