

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 29 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
1 марта 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	240,767	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	35,201		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	88,971	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	67,12	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15,367</b>	<b>15,34</b>	<b>85,728</b>	<b>432,058</b>	<b>0,166</b>	<b>0,346</b>	<b>1,483</b>	<b>282,037</b>	<b>3,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	69,84	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>69,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	34,072	0,015		2,15	8,18	0,239
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	62,688	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	30	5,73	3,04	0,24	40,944	0,02	0,06	0,3	4,69	0,43
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	274,129	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	112,219	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	72,224	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>30,833</b>	<b>30,924</b>	<b>87,897</b>	<b>597,236</b>	<b>0,424</b>	<b>0,168</b>	<b>98,72</b>	<b>119,728</b>	<b>8,621</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	80	0,078	0,344	1,4	240	0,2
151,1	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,835	190,092	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>12,844</b>	<b>11,309</b>	<b>52,835</b>	<b>270,092</b>	<b>0,209</b>	<b>0,458</b>	<b>1,557</b>	<b>295,772</b>	<b>1,757</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,176	0,007	0,007	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	269,464	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
139,1	Напиток из свежих плодов	200	0,1		20,908	63,368	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	91,84	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,54</b>	<b>10,71</b>	<b>94,528</b>	<b>430,848</b>	<b>0,197</b>	<b>0,707</b>	<b>9,86</b>	<b>176,52</b>	<b>2,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 007</b>	<b>76,083</b>	<b>68,383</b>	<b>341,988</b>	<b>1 800,074</b>	<b>1,037</b>	<b>1,728</b>	<b>121,62</b>	<b>882,058</b>	<b>17,245</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,169</b>	<b>1,132</b>	<b>2,917</b>	<b>205,98</b>	<b>943,131</b>	<b>18,128</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /