

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

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
Завтрак											
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
	Итого:	447	15,367	15,34	85,728	432,058	0,166	0,346	1,483	282,037	3,517
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	69,84	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	69,84	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
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
	Итого:	710	30,833	30,924	87,897	597,236	0,424	0,168	98,72	119,728	8,621
Полдник											
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
	Итого:	270	12,844	11,309	52,835	270,092	0,209	0,458	1,557	295,772	1,757
Ужин											
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
	Итого:	480	15,54	10,71	94,528	430,848	0,197	0,707	9,86	176,52	2,75
	Итого за день:	2 007	76,083	68,383	341,988	1 800,074	1,037	1,728	121,62	882,058	17,245
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,169	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /