

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 3 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
4 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	Итого:	440	16,11	16,22	59,37	447,9	0,24	0,55	2,75	466,8	2,27
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	225	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	21	1,727
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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
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	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	716	31,272	20,97	90,156	664,314	0,304	0,939	88,078	152,648	6,774
Полдник											
0,24	Йогурт	200	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
341,8	Пирожки сдобные печеные с абрикосами	55	2,86	3,206	26,117	144,571	0,047	0,031	0,283	11,786	1,021
	Итого:	255	9,11	5,081	30,492	203,071	0,047	0,068	1,033	166,786	1,146
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	7,253	7,863	66,205	371,68	0,216	0,206	72,76	76,116	4,484
	Итого за день:	2 121	64,045	50,156	253,349	1 717,378	0,822	1,786	168,37	883,35	16,401
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,165	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /