

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 4 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
5 марта 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	224,352	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	10,168			0,17	0,7	0,02
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	91,80638	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	160,9086	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	384	31,945	19,719	74,156	487,235	0,228	0,619	3,1	410,468	2,506
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	53,6895	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	53,69	0,03	0,038	7,5	6	0,45
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	46,1988	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	71,012	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	24	4,272	0,576		17,712	0,029	0,019		8,88	0,192
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,246		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,246		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	112,545	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	183,434	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	100,33848	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72,5782	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	751	22,688	29,228	96,924	604,31	0,728	2,49	93,618	158,572	8,117
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	89,0274	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	42	0,48	0,42	12	42,7056	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	252	5,835	5,985	21,87	131,733	0,058	0,17	1,092	232,92	0,195
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	30	0,3	2,3	0,75	20,213	0,01	0,015	4,25	9,935	0,185
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	276,2006	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	127,8052	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,136	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	16	13,57	112,276	518,355	0,2	0,715	70,36	185,355	3,345
	Итого за день:	1 932	77,593	68,577	320,977	1 795,323	1,243	4,032	175,67	993,314	14,613
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,198	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /