

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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 | | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 63,202 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 24,6 | 0,42 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 151,108 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| | чай с медом | 200 | | | | -1,499 | | | | | |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 104,495 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 420 | 16,94 | 18,09 | 30,37 | 317,306 | 0,15 | 0,39 | 4,38 | 117,94 | 3,29 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 29,129 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 29,129 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,067 | 1 | 29,909 | 0,013 | 0,02 | 5,667 | 13,247 | 0,247 |
| 245 | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,304 | 1,448 | 15,864 | 81,492 | 0,08 | 0,048 | 5,568 | 16,184 | 0,76 |
| 245,1 | Лапша домашняя | 25 | 3,201 | 0,976 | 16,546 | 79,975 | 0,044 | 0,036 | | 9,945 | 0,455 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,546 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,546 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 260 | Плов из птицы | 200 | 19,333 | 16,19 | 33,99 | 326,733 | 0,057 | 0,114 | 0,962 | 45,238 | 2,086 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 157,849 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 82,155 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 725 | 30,209 | 22,317 | 129,209 | 759,205 | 0,306 | 0,347 | 18,697 | 187,684 | 7,305 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 93,022 | 0,044 | 0,026 | 0,6 | 248 | 0,2 |
| 301 | Булочка российская | 50 | 3,543 | 2,414 | 32,664 | 151,515 | 0,057 | 0,057 | 0,036 | 14,036 | 0,491 |
| | Итого: | 250 | 9,343 | 7,414 | 41,064 | 244,537 | 0,102 | 0,083 | 0,636 | 262,036 | 0,691 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 150 | 2,225 | 13,425 | 10,775 | 157,248 | 0,075 | 0,05 | 6 | 28,2 | 1 |
| 113,1 | Хлебцы рыбные | 80 | 16,6 | 4,3 | 6,4 | 116,025 | 0,07 | 0,12 | 1,11 | 53,37 | 0,73 |
| 139,1 | Напиток из св | 200 | 0,1 | | 20,908 | 72,081 | 0,01 | 0,01 | 3,75 | 3,98 | 0,22 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 104,468 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 470 | 22,725 | 18,175 | 61,423 | 449,822 | 0,235 | 0,21 | 10,86 | 97,05 | 2,9 |
| | Итого за день: | 1 940 | 79,246 | 66,027 | 269,416 | 1 800 | 0,815 | 1,045 | 158,322 | 676,709 | 15,836 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,616 | 67,032 | 345,41 | 1 800,167 | 1,132 | 2,917 | 205,98 | 943,131 | 18,128 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /