

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 6 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
7 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	193,842	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	41,15538		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	100,97495	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	115,077	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	447	12,867	15,94	77,428	451,049	0,176	0,496	2,763	368,607	1,267
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	48	0,528	0,096	1,824	9,14208	0,032	0,016	12	6,72	0,432
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,267		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,267		0,002	1	2,23	0,016
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,888	11,312	80,2068	0,032	0,048	20,592	66,544	0,968
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,1437	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	63,19	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	748	20,7	30,226	75,196	584,349	0,324	0,274	53,092	176,834	6,661
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	96,6273	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,9441	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	183,571	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	302,71125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из лимонника	210	0,315		26,578	100,38399		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,6177	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	23,52	20,269	83,034	547,213	0,153	0,421	37,36	214,85	3,954
	Итого за день:	1 969	64,797	74,805	268,343	1 790,332	0,753	1,394	139,307	1 023,731	12,684
	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. /