

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 10 марта 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
11 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											
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,918/7,2	6,258	7,058	17,236	144,74636	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,3114	0,208	0,113		16,943	3,978
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	42,54264		0,014		1,68	0,014
	мармелад	33									
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,152		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	410	14,931	14,368	57,031	364,753	0,27	0,238	0,498	165,468	8,116
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,4492	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	29,449	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
486	Салат "Витаминный"	60	0,66	5,05	3,95	58,7788	0,023		3,22	12,27	0,359
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	88,596	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,3168		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	159,4268	0,017	0,017		2,097	0,442
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	131,4496	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	101,90196	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,8008	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	28,547	20,019	97,379	629,375	0,313	0,333	16,83	113,088	5,916
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,1	Булочки с изюмом	80	8,05	7,21	51,24	249,8352	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:	280	13,15	12,51	60,64	344,963	0,2	0,29	1,22	284,14	1,88
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,6536	0,01	0,01	9	6	0,48
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	264,04	0,3		13,5	54,24	1,67
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	49,6248	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	27,09	17,52	50,944	429,934	0,4	0,05	63,75	76,58	3,72
	Итого за день:	2 131	83,748	64,446	273,344	1 798,474	1,206	0,926	206,048	658,026	21,284
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,149	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /