

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 11 марта 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
12 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	447	11,881	16,64	65,088	457,833	0,216	0,336	1,789	292,056	2,886
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	778	14,984	16,523	85,551	547,89	0,241	0,203	58,28	130,302	6,06
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	16,505	8,339	83,463	460,29	0,178	0,449	66,48	263,733	3,026
	Итого за день:	1 989	49,858	47,617	261,475	1 651,318	0,723	1,18	172,641	944,439	12,388
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,114	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /