

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
13 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	244,843	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	148,616	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	102,239	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	20,64	22,03	92,66	495,698	0,38	0,56	3,52	451,68	3,18
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	25,307	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	97,082	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	мясо для супа (фарш)	25	11,97	11,45	0,14	116,424	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	107,038	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	98,175	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	133,564	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	69,516	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	753	43,724	27,971	105,602	647,568	0,52	0,423	25,222	272,085	8,709
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	77	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Пирожки с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	167,444	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,98	7,22	57,51	244,444	0,171	0,402	1,47	258,57	1,57
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	115,315	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	129,129	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	54,893	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	88,396	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	17,818	24,385	53,896	387,733	0,214	0,412	8,755	121,362	3,935
	Итого за день:	2 008	93,192	81,636	317,018	1 800,09	1,307	1,813	162,717	1 115,697	19,043
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,157	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /