

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 13 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
14 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	246,562	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,986		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,081	0,08	0,03		11,5	0,95
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	117,663	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	29,15	16,25	74,6	500,292	0,2	0,59	2,18	352,285	1,88
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,693	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,693	0,03	0,023	45	25,5	0,225
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
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	65,52	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	27,664	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	мясо для супа (говядина)	20	9,576	9,16	0,112	110,074	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	147,602	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	123,724	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,544	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	32,33	24,375	76,284	586,128	0,361	1,719	152,763	192,477	7,822
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	114,721	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	65,666	0,001	0,084	0,22	67,54	0,044
	Итого:	282	10,749	9,637	47,012	274,481	0,134	0,274	1,26	298,912	0,939
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,968	0,007	0,007	2	9,2	0,24
258,3	Картофель отварной	180	4,716	4,284	30,744	164,152	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,833	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	9,536	5,374	94,07	414,42	0,287	0,206	83,822	83,092	3,742
	Итого за день:	1 961	82,44	55,786	298,041	1 800,015	1,011	2,811	285,025	952,266	14,608
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,121	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /