

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	248,911	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	35,636		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	91,422	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	69,637	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	447	15,367	15,34	85,728	445,606	0,166	0,346	1,483	282,037	3,517
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,022	0,02	0,02	6	13,8	0,36
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	65,039	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	30	5,73	3,04	0,24	42,479	0,02	0,06	0,3	4,69	0,43
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,249		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,249		0,002	1	2,23	0,016
251,1	Азу с говядиной	200	10,913	14,652	14,626	216,349	0,183		26,983	35,461	2,87
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	116,427	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,463	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	727	22,885	20,964	82,101	521,277	0,402	0,183	101,883	120,573	7,402
Полдник											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	81,026	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	336,05	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	261	14,135	30,409	42,896	417,077	0,138	0,12	0,727	372,948	1,015
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,408	0,007	0,007	6	4	0,32
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	198,762	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	89,042	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,284	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,482	7,197	89,708	389,496	0,226	0,21	10,207	121,128	3,528
	Итого за день:	1 970	67,899	73,94	307,783	1 800,024	0,955	0,874	238,049	908,686	17,111
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,197	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /