

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 марта 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
18 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	15,328	15,338	57,216	428,233	0,232	0,541	2,738	450,644	2,164
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	225	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	21	1,727
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,3	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	31,206	20,958	89,514	661,544	0,302	0,938	85,788	159,048	6,675
Полдник											
0,24	Йогурт	200	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	9,13	3,115	28,315	176,5	0,05	0,067	0,92	165,02	0,945
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	7,053	7,863	68,981	381,66	0,226	0,176	41,76	73,846	2,784
	Итого за день:	2 110	63,017	47,296	251,151	1 678,35	0,825	1,745	134,955	869,558	14,295
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,105	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /