

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 18 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская 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	230,009	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	31,449		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	96,976	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	109,905	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	27,175	18,658	72,254	468,339	0,156	0,582	2,529	348,421	1,432
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	30,753	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	75	0,9	0,2	8,1	30,753	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	51,051	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,663	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	190,145	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	104,009	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,234	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	749	22,578	28,254	99,384	627,031	0,733	2,491	93,948	163,402	8,377
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	83,037	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	170,927	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	27,937	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	286,306	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	16,4	13,937	100,82	503,01	0,233	0,73	9,777	221,787	3,257
	Итого за день:	1 979	73,833	69,004	306,698	1 800,06	1,23	4,005	167,294	994,53	13,937
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,143	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /