

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	42,66	0,007	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,347	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,56	16,31	28,83	296,937	0,147	0,38	2,98	109,74	3,15
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,948	0,007	0,007	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,5968	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,0965	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	323,1432	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	724	30,183	19,279	129,267	726,637	0,298	0,333	19,03	178,087	7,34
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	91,9998	0,044	0,026	0,6	248	0,2
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	232,065	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	270	12,81	12,61	48,73	324,065	0,13	0,112	5,335	387,013	1,059
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	155,52	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	114,75	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	48,546	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	22,725	18,275	54,939	422,136	0,235	0,21	48,36	97,91	3,3
	Итого за день:	1 939	82,308	66,504	269,116	1 798,584	0,832	1,05	199,455	784,75	16,499
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,125	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /