

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	193,842	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	100,97495	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	115,077	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	12,811	10,858	77,344	409,894	0,176	0,482	2,763	366,927	1,253
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	32,2002	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	75	0,9	0,2	8,1	32,2	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,335		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,335		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	110	2,273	3,564	10,369	73,5229	0,029	0,044	18,876	60,999	0,887
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,1437	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,89776	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	712	20,603	30,014	77,775	586,985	0,32	0,292	89,181	186,505	7,06
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	96,6273	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,9441	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	183,571	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное	150	18,5	17,83	26,2	302,71125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
230	для подачи к блинам	5	0,05	3,65	0,05	29,3967		0,005		1,2	0,01
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	100,38399		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	23,665	23,93	83,668	579,164	0,155	0,427	37,36	216,338	3,988
	Итого за день:	1 963	65,014	73,222	273,496	1 791,814	0,761	1,411	190,396	1 041,709	13,178
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,187	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /