

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 21 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	133,616	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,182	0,002	0,009			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	141,296	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	468	22,155	23,754	61,081	486,701	0,274	0,61	3,608	537,894	2,404
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,076	0,013	0,013	4	9,2	0,24
68,1	Борщ с фасолью	200	2,7	3,11	8,62	65,916	0,04	0,04	5,2	33	1,08
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,86	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,35		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,35		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,814	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,918	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	747	27,37	12,39	71,382	452,369	0,377	0,512	253,015	203,12	10,93
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	90	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	195,714	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,98	7,22	57,51	285,714	0,171	0,402	1,47	258,57	1,57
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,615	1,716	33,433	142,633	0,176	0,095		14,337	3,366
250,1	Котлеты	60	9,675	5,85	5,85	102,6	0,038	0,075	0,084	22,988	0,619
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	57,6	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	22,15	12,216	108,169	546,427	0,319	0,226	68,324	71,704	6,445
	Итого за день:	2 016	82,684	55,61	305,492	1 800,02	1,164	1,766	450,167	1 083,289	22,999
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,152	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /