

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 24 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
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	15,108	15,068	58,976	431,833	0,212	0,521	2,738	451,464	1,544
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,003
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	225	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	45,25	0,303
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,336	0,042	1,05	5,922	0,014	0,014	4,2	9,66	0,252
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
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	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	729	31,445	17,303	106,827	698,402	0,307	0,345	81,65	113,157	6,563
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	55	3,758	4,904	19,892	138,417	0,055	0,055	0,11	15,767	0,743
	Итого:	255	8,858	10,204	29,292	241,817	0,105	0,215	1,15	236,167	0,843
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,418	0,076	1,444	8,132	0,025	0,013	9,5	5,32	0,342
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	449	24,163	14,911	53,097	440,772	0,372	0,173	240,975	75,611	7,795
	Итого за день:	2 223	80,474	57,685	256,291	1 849,004	1,036	1,285	386,513	921,65	17,048
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,109	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /