

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 26 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
27 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	247,518	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	150,041	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	119,702	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Итого:	440	24,448	21,538	95,276	517,261	0,392	0,601	3,618	571,624	3,404
Завтрак 2ой											
0,34											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,165	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	21,165	0,03	0,023	45	36,75	0,228
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,367	2,633	33,223	0,015		2,147	8,18	0,239
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	98,342	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	мясо для супа	25	11,97	11,45	0,14	117,936	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,468		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,468		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	108,428	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	82,446	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	135,299	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	69,038	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	754	39,75	27,671	106,173	645,648	0,52	0,386	23,202	267,008	8,764
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	78	0,078	0,344	1,4	240	0,2
147,2	Оладьи	50	3,386	2,056	21,171	81,945	0,069	0,025		9,143	0,663
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	76,752	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	280	11,346	9,606	45,821	236,697	0,148	0,483	1,7	341,243	0,923
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	116,813	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	130,806	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	42,073	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	89,544	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	17,828	24,485	49,502	379,236	0,215	0,413	46,63	122,62	4,357
	Итого за день:	2 289	94,047	83,45	302,848	1 800,007	1,306	1,906	120,149	1 339,245	17,676
	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. /