

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
29 марта 2024 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	228,324	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	33,036		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	84,117	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	63,764	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	447	15,367	15,34	85,728	409,241	0,166	0,346	1,483	282,037	3,517
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,4	0,03	9,5	30,818	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	75	0,4	0,03	9,5	30,818	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
486	Салат "Витаминный"	60	0,66	5,05	3,95	48,556	0,023		3,22	12,27	0,359
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	54,72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
239,1	мясо для супа (котлет)	25	11,97	11,45	0,14	114,912	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,456		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,456		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	260,422	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	106,608	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	67,268	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	724	36,847	42,846	83,691	653,399	0,424	0,083	101,065	148,822	9,388
Полдник											
0,24	Йогурт	200	6,25	1,875	4,375	44,46		0,037	0,75	155	0,125
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	307,709	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	14,846	27,509	39,249	352,169	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	24,979	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	181,999	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	60,2	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	87,248	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	14,542	10,024	82,616	354,425	0,202	0,213	9,624	94,355	2,875
	Итого за день:	2 001	82,002	95,749	300,784	1 800,052	0,908	0,805	118,075	835,322	19,029
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,145	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /