

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2023 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 декабря 2023 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	218,213	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,504		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	155,543	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	95,338	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	401	32,455	19,741	98,424	547,598	0,232	0,637	3,01	417,783	2,742
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	26,622	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	102,125	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		20,574	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
250,2	Биточки	60	9,675	5,85	5,85	92,34	0,038	0,075	0,084	22,988	0,619
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,999	15,393	82,572	0,095	0,081	7,927	27,163	0,807
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	51,84	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,16	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	71,693	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	26,475	22,248	81,915	512,412	0,395	0,31	23,108	178,785	6,595
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	83,754	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	150,979	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	234,733	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	180	7,848	6,912	34,992	166,212	0,137	0,252	26,964	182,527	2,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	79,704	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	140,503	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	92,988	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	15,308	9,912	119,188	479,407	0,239	0,476	29,764	344,027	4,91
	Итого за день:	1 903	83,808	59,134	358,714	1 800,078	1,018	1,647	180,732	1 188,912	17,171
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,154	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /