

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
266,1	Бутерброды с повидлом	29,99/10,941	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	445	9,437	9,815	61,549	375,236	0,181	0,485	2,792	365,058	1,222
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,273	0,041	0,752	4,51	0,014	0,007	2,87	6,97	0,205
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
258,3	Картофель отварной	120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068
113,1	Хлебы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	26,44	14,067	89,545	578,355	0,335	0,33	93,56	181,76	5,731
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
341,8	Пирожки сдобные печеные с абрикосами	50	2,6	2,914	23,743	131,429	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	Итого:	250	8,4	7,914	31,743	231,429	0,121	0,373	1,657	250,714	1,129
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,067	0,8	32,2	0,013	0,02	4,14	17,747	0,207
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	275	14,015	6,468	104,63	501,94	0,345	0,191	70,14	55,964	6,72
	Итого за день:	1 906	58,323	38,295	294,816	1 718,97	1,004	1,394	291,899	865,496	16,452
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,181	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /