

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	100,997	0,08	0,03		11,5	0,95
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	94,547	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	63,146	0,004	0,016			
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,682	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	491	19,895	17,288	64,01	431,373	0,234	0,596	3,71	474,37	2,07
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
64,1	Огурцы соленные порциями	40	0,533	1,733	5	33,264	0,007	0,013	1,58	13,2	0,507
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	87,648	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,955		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
250,1	Котлеты	70	11,288	6,825	6,825	117,04	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	56,32	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,447	0,092	0,041		17,85	1,989
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	137,157	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	758	29,912	22,006	144,704	707,058	0,448	0,377	79,608	152,012	9,839
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	81,893	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	191,84	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,39	9,97	46,56	273,733	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
Ужин											
311	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,04	0,004	0,008	6	4	0,32
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	106,018	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
113,1	Хлебцы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	98,175	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	47,467	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	21,621	7,897	62,955	359,724	0,268	0,248	57,59	99,14	3,482
	Итого за день:	2 054	80,848	57,191	325,58	1 800,058	1,118	1,38	265,63	956,992	17,891
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,186	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /