

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
18 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
266	Бутерброды с джемом	30,914/9,868	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	445	8,654	9,715	61,129	368,527	0,161	0,505	3,233	389,011	0,975
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,367	2,633	42,593	0,015		2,147	8,18	0,239
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,595	0,164		24,284	31,915	2,583
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	687	15,71	22,578	73,993	577,602	0,32	0,118	100,147	114,139	6,415
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
341,8	Пирожки сдобные печеные с абрикосами	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	250	8,63	8,247	36,091	252,714	0,125	0,362	1,639	240,857	1,304
Ужин											
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	25,788	12,486	102,135	614,26	0,228	0,176	69,35	109,434	3,987
	Итого за день:	1 972	59,581	53,226	280,849	1 851,104	0,894	1,19	212,369	888,441	12,781
	Итого среднее за 10 дней:		78,704	66,291	311,188	1 800,196	1,063	3,35	215,824	929,508	17,362

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /