

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 18 декабря 2023 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
19 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	244,481	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,368/10	6,258	7,058	17,236	126,329	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	157,835	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	24,648	20,438	93,776	528,645	0,262	0,621	3,628	569,724	3,424
Завтрак 2ой											
0,34											
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	23,25	1,653
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,253	0,007	0,007	6	4	0,32
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	70,146	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	25	5	2,03		30,983	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	109,156	0,048	0,024		3,888	0,888
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	181,197	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	38,88	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	126,247	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	752	25,442	28,648	107,126	635,04	0,677	2,445	84,288	115,948	8,038
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	87,942	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	40,176	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	128,118	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	130	20,702	21,569	10,53	254,905	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
182,1	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,2	4,5	24,3		0,03	0,09	18,51	0,06
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	110,128	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	92,988	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	25,802	23,819	72,686	482,321	0,155	0,417	66,393	229,94	2,827
	Итого за день:	2 167	81,734	78,9	302,236	1 800,052	1,174	3,667	279,151	1 171,711	16,132
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,158	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /