

"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. /