

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 19 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	61	1,159	5,429	4,697	72,285	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	401	14,959	16,129	30,047	326,865	0,14	0,336	4,42	104,71	2,977
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
486	Салат	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
258,3	Картофель	120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068
113,1	Хлебны рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	737	28,108	19,17	74,584	576,608	0,355	0,81	38,708	201,828	5,246
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
147,1	Блины	40	2,71	1,645	16,935	84,045	0,055	0,02		7,315	0,53
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	250	10,09	8,695	41,145	274,445	0,097	0,157	0,84	322,615	0,77
Ужин											
311	Томаты консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	масло сливочное для подачи к	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	450	14,47	10,14	108,686	568,93	0,325	0,21	7,54	63,11	6,55
	Итого за день:	1 938	67,667	54,174	264,262	1 789,528	0,947	1,533	216,508	708,263	17,743
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,173	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /