

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 20 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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	88,4191	0,08	0,03		11,5	0,95
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	247,3933	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	77,8624		0,016	0,08	7,44	0,208
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	99,561	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	22,9	19,68	101,89	513,236	0,206	0,562	2,01	325,68	3,958
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,89395	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	20,894	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,373	2,833	33,53581	0,027		4,167	7,107	0,276
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,681	9,703	53,68825	0,066	0,044	4,593	18,758	0,648
300,2	Клецки	20	1,623	1,537	6,716	36,36248	0,022	0,038		19,134	0,177
239,1	мясо для супа (суп)	30	14,364	13,74	0,168	139,7088	0,08		2,034	21,324	1,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,462		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,462		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	115	10,646	20,864	15,147	223,762	0,088	0,088	7,776	28,465	2,234
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	108,01098	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	69,5156	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	645	32,863	43,372	87,545	665,509	0,384	0,227	81,97	146,151	7,648
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	79,618	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	167,4442	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	247,062	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	91,5915	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Хлебцы рыбные из минтая	80	12,6	7,6	4,4	104,72	0,128	28,468	0,68	67,32	1,37
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	12,936	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	54,6854	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	88,396	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	20,052	13,44	64,907	352,329	0,342	28,729	236,419	127,469	8,315
	Итого за день:	1 870	86,77	84,162	319,326	1 799,029	1,106	29,759	366,509	863,77	21,617
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,152	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /