

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2023 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
269	Каша «Янтарная»	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
266,1	Бутерброды с повидлом	30,476/10,089	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	12,191	26,618	45,004	467,055	0,266	0,102	1,863	222,157	3,083
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	78,36	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
139,1	Напиток из св. молока	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:	704	24,662	10,846	61,867	440,27	0,338	1,605	78,994	151,854	6,068
Полдник											
0,24	Йогурт	180	5,625	1,688	3,938	52,65		0,033	0,675	139,5	0,113
	Сырная палочка	70	8	9,1	29,11	230	0,09	17,5	0,26	176,4	0,79
	Итого:	250	13,625	10,788	33,048	282,65	0,09	17,533	0,935	315,9	0,903
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	15,94	7,74	94,568	507,94	0,2	0,21	10,43	96,9	3,21
	Итого за день:	1 969	66,448	56,022	241,836	1 729,925	0,917	19,465	215,972	798,812	14,914
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,184	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /