

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 25 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
26 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	240,768	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,9856		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,6824	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	103,57688	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	401	32,455	19,741	98,424	606,013	0,232	0,637	3,01	417,783	2,742
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,7936	0,007	0,007	6	4	0,32
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	84,744	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,9552		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
	Оладьи из печени	80									
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	104,676	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,8128	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	69,7048	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,8888	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	757	11,576	12,014	72,473	387,983	0,323	0,256	35,579	122,829	4,584
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	90,992	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	164,02672	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	255,019	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	180	7,848	6,912	34,992	180,576	0,137	0,252	26,964	182,527	2,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	86,592	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,6448	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	15,308	9,912	119,188	520,837	0,239	0,476	29,764	344,027	4,91
	Итого за день:	1 943	68,909	48,9	349,272	1 798,02	0,946	1,593	193,203	1 132,956	15,16
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,153	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /