

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 3 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
4 декабря 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	61,86	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	145,90	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	99,90	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,72	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	420	23,73	25,97	56,11	478,38	0,24	0,71	6,98	360,99	4,19
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	91	1,365	0,091	19,11	69,12	0,036	0,046	9,1	7,28	0,546
	Итого:	91	1,365	0,091	19,11	69,12	0,036	0,046	9,1	7,28	0,546
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	42,02	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	83,78	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,86		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	222,43	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,67	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,00	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	757	20,684	26,724	93,066	597,73	0,32	0,238	66,19	230,96	7,659
Полдник											
281,1	Ряженка	174	5,046	4,35	7,308	77,37	0,039	0,022	0,522	215,76	0,174
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	244	10,006	7,73	53,038	280,17	0,119	0,102	0,572	235,41	0,861
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,41	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	80,72				46,32	0,01
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	68,91	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	97,38	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	15,075	11,979	64,145	366,42	0,228	0,149	21,91	98,493	2,166
	Итого за день:	1 961	70,86	72,494	285,469	1 791,81	0,943	1,245	104,752	933,133	15,422
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,17	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /