

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
6 декабря 2024 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	59	6,715	6,082	0,37	83,08	0,004	0,018			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	499	18,335	14,362	56,45	430,61	0,224	0,338	1,39	252,1	2,8
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
58	Икра кабачковая+	50	1,167	3,833	6,167	55,67	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,70	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
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:	748	25,626	17,346	89,159	599,60	0,545	0,363	35,945	221,014	6,885
Полдник											
0,24	Йогурт	189	5,906	1,772	4,134	55,28		0,035	0,709	146,475	0,118
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	239	7,586	4,427	20,874	152,97	0,017	0,047	0,709	152,995	0,59
Ужин											
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,87	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	390	9,614	7,974	82,639	433,93	0,154	0,085	65,067	35,151	3,014
	Итого за день:	1 956	61,881	44,27	255,603	1 646,06	0,972	0,857	151,111	688,46	13,528
	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. /