

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 8 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,656/10,184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	19,018	20,418	60,056	495,16	0,262	0,611	3,608	533,094	2,874
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св. молока	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	709	31,418	11,411	74,301	521,98	0,291	0,263	18,175	102,754	6,539
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,11	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,94	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	240	11,943	8,883	24,98	228,05	0,093	0,091	2,028	245,292	2,132
Ужин											
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	20,655	9,111	98,16	542,51	0,322	0,341	25,07	130,228	4,664
	Итого за день:	1 960	83,074	49,864	267,296	1 830,39	0,998	1,326	213,881	1 027,368	18,409
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,11	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /