

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
11 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	457,24	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	74	0,592	0,148	5,55	28,12	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
	Итого:	74	0,592	0,148	5,55	28,12	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
139,1	Напиток из свежих фруктов	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:	695	15,454	18,609	60,161	490,46	0,338	0,741	57,354	125,115	6,04
Полдник											
281	Кефир	175	5,075	4,375	7	87,50	0,068	0,301	1,225	210	0,175
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	Итого:	276	12,047	9,889	53,845	336,26	0,166	0,454	1,535	317,97	1,165
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих фруктов	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:	460	18,21	24,03	69,735	561,01	0,209	0,409	64,38	122,092	4,525
	Итого за день:	1 905	62,793	59,516	271,246	1 873,09	0,99	2,088	153,261	817,038	14,797
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,20	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /