

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
150,1	Суфле творожное	119	21,271	11,305	22,164	271,32	0,06	0,268	0,327	154,209	0,655
182,1	Соус молочный (сладкий)	39	0,78	1,56	5,85	39,00		0,039	0,117	24,063	0,078
268	Бутерброды с маслом	7/33,09	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	188	6,383	7,407	24,196	184,46	0,085	0,301	2,444	228,467	0,846
	Итого:	386	30,884	27,822	66,829	630,78	0,194	0,638	2,888	416,039	2,199
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	702	33,324	16,22	126,977	763,52	0,398	0,371	6,502	164,373	9,014
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	178	4,539	4,717	8,366	92,03	0,045	0,142	0,926	196,156	0,089
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	238	8,265	6,649	42,638	92,20	0,111	0,184	1,142	207,556	0,791
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,007	0,02	1,92	2	0,16
258,3	Картофель тушёный	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	429	9,515	4,369	80,457	392,73	0,283	0,202	19,105	99,473	3,221
	Итого за день:	1 845	82,798	55,24	324,191	1 911,79	1,022	1,422	83,637	918,041	15,495
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,10	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /