

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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												
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,60	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
	Итого:	440	12,12	7,35	67,13	384,43	0,243	0,253	3,86	227,44	3,037	
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	94	1,41	0,094	19,74	82,06	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564	
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	82,06	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564	
Обед												
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54	
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82	
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06	
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554	
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911	
0,01	Соль	5								18,4	0,145	
	Итого:	721	18,128	20,802	86,029	596,71	0,248	0,354	218,32	245,22	8,994	
Полдник												
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	168,56	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196	
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481	
	Итого:	247	7,202	9,372	38,635	268,20	0,076	0,042	1,764	243,81	0,677	
Ужин												
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	
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:	430	8,89	10,39	86,555	459,12	0,269	0,189	88,26	81,162	3,545	
	Итого за день:	1 932	47,75	48,008	298,089	1 790,53	0,874	0,885	321,604	805,152	16,817	
	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. /