

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 декабря 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
17 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											
144,2	Запеканка из творога	110	17,518	18,251	8,91	266,28	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,839/15	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	395	21,791	23,366	73,739	583,03	0,116	0,414	1,209	254,381	2,696
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
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	27,575	17,737	90,333	636,11	0,228	0,186	9,04	122,278	4,55
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	62,00	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,40	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	13,695	6,533	95,886	481,80	0,183	0,178	75,173	79,07	3,595
	Итого за день:	1 882	68,767	53,47	291,974	1 902,62	0,608	0,957	226,712	691,515	12,918
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,18	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /