

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	260,17	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	93,01	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	158,95	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	21,99	14,93	101,39	512,13	0,41	0,56	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	94	1,41	0,094	19,74	66,47	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	66,47	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	5,71	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	72,54	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	56,95	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,24		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,24		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	180	17,4	14,571	30,591	261,75	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	140,50	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	71,69	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	27,517	17,462	122,328	609,63	0,293	0,321	15,934	174,614	6,988
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	74,52	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	176,14	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	250,66	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	57,59	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	135,84	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,16	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	95,31	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	421	17,135	18,101	51,852	352,90	0,162	0,401	8,13	122,208	3,534
	Итого за день:	1 912	78,452	57,308	352,38	1 791,79	1,036	1,409	37,594	999,992	16,146
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,14	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /