

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 24 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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	250,64	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	63,56	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,24	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	419,44	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	34,59	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	34,59	0,016	0,032	144	32	0,64
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,20	0,005	0,01	7,5	5	0,4
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	66,24	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	27,97	0,018	0,015		3,33	0,21
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	330,32	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	72,87	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,80	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	733	25,701	21,566	86,452	587,51	0,204	0,222	23,292	134,362	5,862
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	82,80	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	135,31	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	90,53	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	280	12,12	9,929	53,49	308,64	0,168	0,459	1,56	320,9	1,168
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	60	0,89	5,37	4,31	63,59	0,03	0,02	2,4	11,28	0,4
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	399	17,225	18,649	64,842	449,90	0,177	0,388	61,98	110,525	4,101
	Итого за день:	1 892	72,176	57,304	293,219	1 800,09	0,798	1,564	232,704	823,748	14,764
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,11	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /