

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 декабря 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
26 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	120	21,45	11,4	22,35	273,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	5,389/30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	31,49	28,43	68,71	645,83	0,2	0,66	3,05	432,535	2,26
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	40,25	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
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
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	743	27,89	19,549	100,803	685,22	0,233	0,332	32,555	235,843	6,118
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
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:	250	8,571	6,967	43,202	98,40	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	13,4	2,85	90,858	416,66	0,34	0,18	6,75	48,83	6,12
	Итого за день:	1 923	81,383	57,828	311,413	1 880,25	0,911	1,382	175,559	950,788	17,055
	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. /