

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 31 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
1 ноября 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,284/12,057	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	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:	445	13,18	13,97	51,9	384,80	0,193	0,293	3,92	319,2	2,517
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											
60,1	Икра свекольная	50	1,175	2,3	6,167	50,05	0,017	0,017	3,358	19,117	0,883
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	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
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
115,1	Пудинг рыбный	70	11,025	3,238	4,9	92,49	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
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:	754	24,486	16,337	88,965	614,48	0,273	0,366	211,682	150,45	9,645
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,36	0,016	0,011		6,031	0,437
	Итого:	237	7,354	7,456	23,884	192,59	0,06	0,037	0,6	254,031	0,637
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,392	0,049	1,225	6,91	0,016	0,016	4,9	11,27	0,294
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	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:	439	7,952	5,899	84,311	414,82	0,246	0,166	89,06	66,63	3,204
	Итого за день:	1 960	53,006	43,696	257,391	1 642,96	0,798	0,879	445,512	803,911	17,873
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,17	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /