

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 1 ноября 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
2 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
266,1	Бутерброды с повидлом	29,682/14,423	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	445	9,357	9,895	53,695	337,30	0,161	0,475	2,142	208,598	1,552
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	77	0,031	0,031	7,546	32,86	0,023	0,015	127,05	12,32	1,694
	Итого:	77	0,031	0,031	7,546	32,86	0,023	0,015	127,05	12,32	1,694
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,30	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,40	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	699	33,692	19,208	97,903	687,64	0,385	0,305	72,42	168,036	7,716
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	251	6,814	8,008	26,475	203,04	0,067	0,172	1,04	227,05	0,581
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	203	11,551	7,338	42,143	270,07	0,112	0,173	0,233	74,014	1,644
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	443	15,551	7,788	65,523	433,87	0,192	0,213	0,333	89,914	3,454
	Итого за день:	1 915	65,444	44,931	251,142	1 694,72	0,828	1,18	202,985	705,918	14,998
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,11	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /