

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	30,267/21,359	2,282	3,573	26,255	146,36	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	15,782	10,973	91,855	533,46	0,175	0,337	1,846	281,975	3,497
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	84	1,26	0,084	17,64	73,33	0,034	0,042	8,4	6,72	0,504
	Итого:	84	1,26	0,084	17,64	73,33	0,034	0,042	8,4	6,72	0,504
Обед											
486	Салат "Витаминный"	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		22,50	0,03	0,02		9,25	0,2
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:	784	27,69	23,134	83,717	652,67	0,416	0,453	252,159	169,559	10,751
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	62,00	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	5,671	5,8	23,686	165,40	0,056	0,162	1,04	222,186	0,207
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,35	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	462	15,372	7,199	89,264	466,99	0,226	0,21	6,247	126,728	3,456
	Итого за день:	2 030	65,775	47,19	306,161	1 891,85	0,907	1,205	269,692	807,169	18,416
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,12	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /