

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	13,11	0,047	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	141,99	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,05	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	23,83	20,71	54,09	418,95	0,277	0,7	6,78	344,39	4,05
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	27,57	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	27,57	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	34,92	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	305,19	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,44	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	728	29,536	22,865	125,465	698,18	0,297	0,343	20,113	188,306	7,198
Полдник											
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	73,86	0,038	0,022	0,51	210,8	0,17
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	198,14	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	240	9,89	7,63	52,87	271,99	0,118	0,102	0,56	230,45	0,857
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,66	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	101,75	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,264	12,618	69,728	383,32	0,396	0,15	39,734	75,578	5,925
	Итого за день:	1 908	78,84	63,846	309,753	1 800,02	1,104	1,319	71,187	853,924	19,87
	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. /