

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 7 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	249,60	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	30,075/14,493	2,054	3,215	23,629	107,28	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	67,58	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	15,554	10,615	89,229	424,46	0,221	0,325	1,833	291,331	2,935
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	31,88	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	31,88	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	38,68	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	68,06	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		31,62	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,50		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	113,92	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,84	0,012	0,012	1,68	12	0,42
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	90,50	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	89,04	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,99	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	799	26,756	24,48	88,088	551,65	0,418	0,409	39,62	231,65	6,778
Полдник											
281,1	Ряженка	201	5,829	5,025	8,442	85,27	0,045	0,026	0,603	249,24	0,201
270	Горячий бутерброд с сыром	60	8,81	13,39	16,34	186,50	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	261	14,639	18,415	24,782	271,77	0,052	0,026	0,743	451,64	0,361
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	59,01	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	179,37	0,24	0,13		19,55	4,59
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	129,36	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	97,67	0,082	0,031		11,788	0,974
230	масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	54,83		0,01		2,4	0,02
	Итого:	461	14,855	16,041	113,54	520,24	0,342	0,211	70,2	65,218	6,954
	Итого за день:	2 056	71,84	69,588	324,459	1 800,01	1,06	0,988	260,896	1 054,238	19,007
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,13	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /