

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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 | 180 | 10,44 | 4,95 | 45,72 | 272,88 | 0,144 | 0,198 | 0,864 | 186,966 | 1,062 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 30/14,851 | 2,037 | 3,215 | 22,549 | 127,64 | 0,041 | 0,025 | 0,082 | 8,918 | 0,712 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,90 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 425 | 14,377 | 10,065 | 83,069 | 484,42 | 0,205 | 0,303 | 1,426 | 270,884 | 2,964 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 103 | 1,545 | 0,103 | 21,63 | 89,92 | 0,041 | 0,052 | 10,3 | 8,24 | 0,618 |
| | Итого: | 103 | 1,545 | 0,103 | 21,63 | 89,92 | 0,041 | 0,052 | 10,3 | 8,24 | 0,618 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 60 | 1,4 | 4,6 | 7,4 | 66,80 | 0,04 | 0,04 | 10,7 | 26,49 | 0,73 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 200 | 2,304 | 3,304 | 12,304 | 92,00 | 0,053 | 0,04 | 6,226 | 39,653 | 1,28 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| | Оладьи из печени | 80 | | | | | | | | | |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 139,1 | Папйток из св. плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 71,29 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 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: | 767 | 10,958 | 14,748 | 78,141 | 480,65 | 0,342 | 0,277 | 42,521 | 165,345 | 5,447 |
| 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 | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,60 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 240 | 5,557 | 5,7 | 20,829 | 153,00 | 0,055 | 0,162 | 1,04 | 221,829 | 0,186 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 150 | 23,888 | 24,888 | 12,15 | 363,11 | 0,075 | 0,4 | 0,35 | 222,75 | 1 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 50,00 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 132 | Кисель из кураги | 200 | 1 | | 37,906 | 161,96 | | 0,03 | 0,04 | 24,66 | 0,59 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,924 | 117,67 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 441 | 29,783 | 27,349 | 81,48 | 692,74 | 0,157 | 0,511 | 0,54 | 290,048 | 2,664 |
| | Итого за день: | 1 976 | 62,22 | 57,965 | 285,148 | 1 900,73 | 0,8 | 1,304 | 55,827 | 956,345 | 11,878 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,248 | 67,389 | 340,231 | 1 800,16 | 1,148 | 2,708 | 221,183 | 942,221 | 18,934 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /