

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
11 ноября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,197/14, 184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	19,018	20,418	60,056	495,16	0,262	0,611	3,608	533,094	2,874
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,35	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	Итого:	202	1,01	0,202	27,876	108,35	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
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
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	728	30,552	13,239	69,849	516,37	0,29	0,273	20,73	106,482	5,772
Полдник											
281,1	Ряженка	189	5,481	4,725	7,938	96,60	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
1	Пирожки сдобные печенье с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	249	13,201	9,685	28,338	253,73	0,103	0,104	2,317	245,99	2,519
Ужин											
487	Салат «Степной»	130	1,495	10,963	9,208	141,55	0,089		13,542	23,097	0,897
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	20,115	13,943	76,864	506,27	0,249	0,21	16,622	126,357	4,187
	Итого за день:	2 069	83,896	57,487	262,983	1 879,88	0,945	1,219	47,316	1 052,323	16,16
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,17	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /