

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
268	Бутерброды с маслом	10/30,45	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
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	14,99	20,64	59,2	477,43	0,23	0,55	3,51	413,97	2,03
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	131	7,877	2,044	39,815	188,74	0,21	0,114		17,074	4,009
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	782	34,068	20,824	132,859	829,84	0,42	0,409	15,252	189,814	9,532
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	98,40	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
258,3	Картофель отварной	170	4,454	4,046	29,036	170,37	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	179	0,895	0,179	24,702	96,02	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	449	10,009	8,325	82,098	437,52	0,305	0,218	24,223	120,818	3,979
	Итого за день:	2 011	67,998	56,783	325,909	1 879,68	1,086	1,398	48,689	962,482	18,408
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,18	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /