

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,819/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	445	13,18	13,97	51,9	384,80	0,193	0,293	3,92	319,2	2,517
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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:	720	18,142	20,802	86,291	597,88	0,25	0,351	216,32	241,11	9,001
Полдник											
284,1	Снежок	192	5,376	6,528	21,12	165,12	0,058	0,029	1,728	232,32	0,192
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	232	5,833	6,928	32,549	214,72	0,062	0,031	1,728	233,749	0,278
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	7,34	5,29	74,794	379,48	0,243	0,179	22,56	66,07	2,639
	Итого за день:	1 917	44,531	47,026	254,353	1 615,29	0,775	0,871	393,028	874,529	16,415
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,14	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /