

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,95	4,45	3,85	50,36	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,55	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,61	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	410	23,54	25,08	55,34	457,31	0,238	0,705	6,28	356,89	4,12
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	32,65	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	32,65	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,50	0,005	0,01	7,5	5	0,4
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	289,93	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,44	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	28,568	18,26	124,186	655,99	0,282	0,319	18,482	170,026	7,153
Полдник											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	79,07	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	184,84	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	252	10,458	6,77	57,154	263,91	0,133	0,081	0,616	244,25	1,552
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,66	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	101,75	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,264	12,618	69,728	383,32	0,396	0,15	39,734	75,578	5,925
	Итого за день:	1 928	77,865	62,763	315,228	1 793,18	1,078	1,273	213,612	861,144	20,73
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,11	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /