

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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
0,3	Яйцо отварное	29	3,301	2,99	0,182	40,84	0,002	0,009			
266	Бутерброды с джемом	30/14,286	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	474	13,004	13,315	57,451	401,67	0,153	0,314	1,783	245,211	2,265
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											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	106,74	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
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:	762	33,539	18,471	92,854	652,45	0,522	0,412	33,885	247,428	7,857
Полдник											
0,24	Йогурт	198	6,188	1,856	4,331	57,92		0,037	0,743	153,45	0,124
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	258	14,998	15,246	20,671	282,62	0,007	0,037	0,883	355,85	0,284
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	0,01	7,5	5	0,4
204,1	Гречка рассыпчатая	151	9,08	2,356	45,894	217,55	0,242	0,131		19,68	4,621
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	448	14,186	8,531	110,381	544,45	0,337	0,188	73,5	44,74	6,935
	Итого за день:	2 032	75,763	55,599	290,177	1 919,59	1,046	0,968	258,55	907,629	19,32
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,17	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /