

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
27 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	457,24	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	40,25	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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:	674	15,328	22,42	59,077	519,81	0,318	0,747	83,404	140,324	6,147
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95,00	0,074	0,327	1,33	228	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	260	10,47	8,13	53,33	328,10	0,154	0,407	1,38	247,65	0,877
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	18,21	24,03	69,735	561,01	0,209	0,409	64,38	122,092	4,525
	Итого за день:	1 874	61,138	61,58	270,097	1 896,57	0,962	2,049	181,436	764,027	14,622
	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. /