

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	251,71	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,80		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,64	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,53	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	32,84	21,33	77,44	574,69	0,23	0,66	3,05	434,735	2,59
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	26,63	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	26,63	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,70	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	244,10	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	58,88	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая	129	7,757	2,012	39,207	170,99	0,206	0,112		16,813	3,947
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	143,62	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	29,893	28,074	130,243	799,95	0,52	0,392	20,998	176,643	11,131
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,16	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	85,77	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,01	0,007	0,007	2	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	127,89	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	72,87	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	7,4	4,58	65,918	310,39	0,227	0,157	16,56	61,72	2,51
	Итого за день:	1 861	79,169	60,846	322,813	1 797,42	1,12	1,418	89,76	910,058	17,263
	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. /