

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	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:	440	9,94	6,48	55,86	322,63	0,203	0,243	3,81	185,3	2,517
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	0,01	7,5	5	0,4
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
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
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,05	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
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:	695	25,535	20,742	77,741	597,16	0,211	0,345	215,312	125,158	9,727
Полдник											
284,1	Снежок	185	5,18	6,29	20,35	159,10	0,056	0,028	1,665	223,85	0,185
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	235	6,86	8,945	37,09	256,79	0,073	0,04	1,665	230,37	0,657
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
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:	470	15,08	14,081	107,888	614,89	0,197	0,659	73,182	176,274	3,342
	Итого за день:	1 925	57,449	50,283	286,909	1 827,74	0,709	1,304	434,219	730,702	18,113
	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. /