

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 1 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 2 октября 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 | 240,13 | 0,099 | 0,207 | 0,837 | 177,687 | 1,512 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 61,19 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 101,05 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 400 | 16,49 | 6,84 | 81,954 | 402,38 | 0,233 | 0,462 | 1,872 | 225,961 | 2,993 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 76,82 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 76,82 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 41,1 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,333 | 3,833 | 0,917 | 34,17 | 0,017 | 0,008 | 3,275 | 7,967 | 0,233 |
| 74,1 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 59,66 | 0,04 | 0,65 | 14,77 | 34,66 | 0,64 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,53 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,53 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 107,1 | Рис, припущенный с томатом | 130 | 3,293 | 2,947 | 30,42 | 155,13 | 0,035 | 0,017 | 0,815 | 5,607 | 0,555 |
| 117,1 | Суфле из кур | 80 | 12,56 | 11,73 | 3,3 | 148,32 | 0,04 | 0,13 | 0,09 | 34,89 | 1,15 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 21,065 | 71,09 | 0,009 | 0,009 | 37,125 | 4,356 | 0,558 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 77,89 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 699 | 21,071 | 23,134 | 79,752 | 547,32 | 0,23 | 0,863 | 60,075 | 132,3 | 5,295 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,6 | 83,60 | 0,074 | 0,327 | 1,33 | 228 | 0,19 |
| 147,2 | Оладьи | 70 | 4,74 | 2,879 | 29,64 | 129,43 | 0,096 | 0,035 | | 12,8 | 0,928 |
| 182,3 | Соус сладкий | 24 | 1,728 | 2,04 | 13,32 | 69,27 | 0,002 | 0,091 | 0,24 | 73,68 | 0,048 |
| | Итого: | 284 | 11,978 | 9,669 | 50,56 | 282,30 | 0,171 | 0,453 | 1,57 | 314,48 | 1,166 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,78 | 10,74 | 8,62 | 121,65 | 0,06 | 0,04 | 4,8 | 22,56 | 0,8 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 147,58 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 123,44 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 98,50 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 459 | 18,115 | 24,019 | 69,152 | 491,17 | 0,207 | 0,408 | 64,38 | 121,805 | 4,501 |
| | Итого за день: | 1 942 | 69,154 | 63,762 | 302,418 | 1 799,99 | 0,882 | 2,236 | 137,897 | 802,546 | 14,555 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,059 | 66,698 | 340,446 | 1 800,16 | 1,14 | 2,778 | 218,173 | 939,641 | 18,812 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /