

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	33,151/20,137	2,282	3,573	26,255	146,36	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	410	23,612	25,383	77,175	621,87	0,125	0,443	1,276	270,185	2,825
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,17	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	Итого:	101	1,515	0,101	21,21	88,17	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из свежих плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	762	27,379	18,412	85,712	618,81	0,322	0,31	29,366	144,751	5,065
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	230	5,302	5,435	20,359	147,83	0,052	0,154	0,988	210,809	0,181
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,17	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,023	6,895	88,132	458,95	0,247	0,211	16,695	120,482	3,577
	Итого за день:	1 963	72,831	56,226	292,587	1 935,63	0,787	1,169	58,426	754,307	12,254
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,13	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /