

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	21,47	0,07	0,03	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,20	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	220	17,66	12,87	29,65	272,92	0,21	0,39	6,18	105,34	3,29
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Завтрак											
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	200	6,79	7,88	25,74	174,65	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	42,99	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	62,57	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	319,55	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	737	29,65	23,631	125,677	738,50	0,302	0,345	17,24	194,258	7,207
Полдник											
281,1	Ряженка	189	5,481	4,725	7,938	85,97	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
341,8	Пирожки сдобные печеные с абрикосами	70	3,64	4,08	33,24	163,76	0,06	0,04	0,36	15	1,3
	Итого:	259	9,121	8,805	41,178	249,73	0,102	0,064	0,927	249,36	1,489
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	152,78	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	12,783	5,708	67,873	330,30	0,298	0,715	10,775	46,813	4,562
	Итого за день:	1 946	76,365	58,922	298,668	1 798,58	1,02	1,861	42,222	855,921	19,517
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,14	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /