

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	128,86	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	62,7/14,184	6,258	7,058	17,236	143,17	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,57	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	19,018	20,418	60,056	450,60	0,262	0,611	3,608	533,094	2,874
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	33,01	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	33,01	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	54,65	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,63	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,23		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,85	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		136,48	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,54	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	735	28,247	24,697	84,491	609,49	0,316	0,194	17,165	141,949	6,763
Полдник											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	88,84	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	139,23	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	251	9,449	9,475	31,772	228,07	0,112	0,074	1,083	250,54	1,001
Ужин											
487	Салат «Степной»	110	1,265	9,277	7,792	108,99	0,075		11,458	19,543	0,759
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	99,22	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,85	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	18,965	14,057	82,358	470,53	0,245	0,25	15,528	134,843	4,239
	Итого за день:	1 941	75,713	68,68	267,006	1 791,69	0,961	1,147	177,634	1 074,026	16,748
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,19	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /