

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 октября 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
16 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	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	457,24	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,92	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	Итого:	103	1,545	0,103	21,63	89,92	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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
251,1	Азу с говядиной	170	9,276	12,454	12,432	221,56	0,155		22,935	30,142	2,439
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	674	14,942	17,974	59,626	479,37	0,332	0,742	91,88	124,768	6,285
Полдник											
281	Кефир	194	5,626	4,85	7,76	97,00	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82,00	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	289	12,166	9,854	51,275	326,08	0,173	0,464	1,608	322,35	1,172
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	18,21	24,03	69,735	561,01	0,209	0,409	64,38	122,092	4,525
	Итого за день:	1 926	63,353	58,801	284,22	1 913,62	0,989	2,129	170,04	803,411	15,593
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,11	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /