

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 16 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
17 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	224,35	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	32,80		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	7/32,855	2,45	7,55	14,62	111,52	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	160,91	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	31,49	28,43	68,71	529,58	0,2	0,66	3,05	432,535	2,26
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	33,25	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	33,25	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	12,22	0,048	0,048	116	4,64	0,29
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	88,77					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	18,66	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	153,58	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	124,64	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,36	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	142,24	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,13	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	779	34,162	16,266	133,897	651,08	0,447	0,426	122,752	174,453	9,421
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	80,55	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	163,84	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	250	9,096	7,932	48,127	244,39	0,116	0,221	1,031	226,223	0,684
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+картофель тушёный	60	0,6	4,6	1,5	40,43	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
258,3	Картофель тушёный	170	4,454	4,046	29,036	139,70	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,95	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,14	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	8,954	9,096	74,784	339,21	0,289	0,22	27,193	87,778	3,053
	Итого за день:	1 999	84,103	61,754	335,018	1 797,51	1,072	1,557	159,026	939,989	17,718
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,15	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /