

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 20 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	114,79	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/30,259	2,45	7,55	14,62	118,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	65,72	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	9,77	14,23	45,766	298,50	0,17	0,48	2,06	208,98	1,46
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	55	0,605	0,055	1,925	9,79	0,006	0,011	8,25	5,5	0,44
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,03		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	135,37	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,16	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	708	29,729	14,387	97,739	564,39	0,299	0,289	77,284	137,129	7,314
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	80,10	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,34	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	440,44	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	255,43	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	26,53	17,36	34,46	401,21	0,38	0,04	13,6	70,14	3,48
	Итого за день:	2 038	80,845	76,311	247,639	1 800,03	1,055	1,235	98,358	808,357	14,058
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,20	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /