

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
23 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	60,44	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,55	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,61	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	420	23,73	25,97	56,11	467,38	0,24	0,71	6,98	360,99	4,19
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	66,78	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	66,79	0,036	0,045	9	7,2	0,54
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	41,06	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	289,93	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	132,70	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,23	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	28,534	22,822	119,557	675,31	0,297	0,332	16,942	186,206	6,946
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	78,20	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	184,84	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	263,04	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	145,92	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,38	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	12,843	6,278	68,723	323,20	0,3	0,717	8,285	41,933	4,312
	Итого за день:	1 887	76,857	61,88	320,36	1 795,72	1,006	1,884	41,817	838,1	17,538
	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. /