

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 23 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
24 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/30,267	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	11,81	13,67	58,464	401,55	0,176	0,444	1,899	224,634	1,538
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	88	0,704	0,352	7,128	41,36	0,018	0,035	158,4	35,2	0,704
	Итого:	88	0,704	0,352	7,128	41,36	0,018	0,035	158,4	35,2	0,704
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
239,1	мясо для супа (свинина)	18	8,618	8,244	0,101	108,86	0,048		1,22	12,794	0,756
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	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	190	12,16	15,191	14,45	242,89	0,095		45,021	63,308	2,641
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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:	724	26,898	29,298	67,897	639,20	0,342	0,151	98,853	171,592	7,207
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	241	6,559	7,743	26,005	197,87	0,065	0,164	0,988	216,03	0,576
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,13	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,79		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	23,615	20,28	83,618	617,72	0,155	0,422	37,36	215,138	3,978
	Итого за день:	1 903	69,586	71,343	243,112	1 897,71	0,756	1,217	297,5	862,594	14,003
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,13	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /