

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 24 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	9,75	5,66	42,23	309,03	0,17	0,24	1,01	177,52	2,32
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
325	Соус белый основной	40	0,4	1,64	1,52	22,40	0,004	0,008		5,6	0,08
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,70	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
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:	717	26,933	16,201	82,471	575,41	0,509	0,343	27,019	200,569	6,427
Полдник											
0,24	Йогурт	200	6,25	1,875	4,375	58,50		0,037	0,75	155	0,125
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	260	9,706	3,363	33,103	200,10	0,06	0,073	0,954	167,024	1,109
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	140	8,419	2,184	42,551	201,70	0,224	0,121		18,247	4,284
230	масло сливочное для подачи к блинам	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,87	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
	Итого:	427	13,389	11,411	106,267	551,47	0,327	0,188	71,667	51,553	6,445
	Итого за день:	1 924	59,81	36,667	271,91	1 670,15	1,09	0,86	232,649	609,467	18,061
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,15	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /