

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 27 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,454/12,184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	19,018	20,418	60,056	495,16	0,262	0,611	3,608	533,094	2,874
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,40	0,06	0,015		34,851	1,367
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	733	30,118	22,629	77,341	633,99	0,306	0,181	25,831	148,158	6,746
Полдник											
0,24	Йогурт	189	5,906	1,772	4,134	55,28		0,035	0,709	146,475	0,118
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,20	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	249	9,686	3,956	28,686	188,48	0,072	0,071	1,117	159,195	0,886
Ужин											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	130,66	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	19,175	14,911	83,65	530,82	0,254	0,251	16,57	136,908	4,332
	Итого за день:	1 953	78,033	61,95	258,552	1 886,87	0,921	1,132	195,626	991,755	16,818
	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. /