

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
29 октября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
266,1	Бутерброды с повидлом	29,616/13, 838	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	425	14,197	11,055	84,419	500,62	0,277	0,294	1,39	263,315	3,396
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,94	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,94	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
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	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,36	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	11,694	12,7	85,024	494,05	0,349	0,275	92,65	136,572	5,286
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153,00	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	16,505	8,339	83,463	460,29	0,178	0,449	66,48	263,733	3,026
	Итого за день:	1 963	49,378	37,889	293,685	1 690,90	0,897	1,227	171,06	893,048	12,464
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,12	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /