

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 29 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
30 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	457,24	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	202								9,09	0,002
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	282	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	37,09	0,082
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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
251,1	Азу с говядиной	170	9,276	12,454	12,432	221,56	0,155		22,935	30,142	2,439
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	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:	677	15	22,478	59,268	518,20	0,314	0,757	87,38	141,048	6,186
Полдник											
281	Кефир	196	5,684	4,9	7,84	98,00	0,076	0,338	1,372	235,2	0,196
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	126,07	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	285	11,835	9,833	49,341	319,19	0,16	0,478	1,662	335,201	1,049
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	18,305	24,041	70,319	563,88	0,211	0,41	64,38	122,38	4,549
	Итого за день:	2 105	62,27	63,352	266,882	1 888,91	0,967	2,131	185,694	861,68	14,859
	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. /