

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 30 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
31 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	245,33	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,09		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/29,912	2,45	7,55	14,62	121,49	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,61	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	31,49	28,43	68,71	578,52	0,2	0,66	3,05	432,535	2,26
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	34,57	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	34,57	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,92	0,007	0,007	2	9,2	0,24
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	97,43					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,48	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	136,80	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	168,57	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,20	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,11	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,66	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	33,846	16,272	132,157	707,24	0,407	0,389	10,752	183,823	9,442
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	88,41	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	88,56	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	36,98	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
258,3	Картофель тушёный	170	4,454	4,046	29,036	153,33	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	97,52	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	462	9,764	8,531	81,502	391,14	0,316	0,226	26,066	120,886	3,579
	Итого за день:	1 966	83,707	60,236	334,391	1 800,03	1,064	1,487	189,572	972,425	18,058
	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. /