

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 9 сентября 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
10 сентября 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	100	17,875	9,5	18,625	193,8	0,05	0,225	0,275	129,588	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,952		0,016	0,08	7,44	0,208
268	Бутерброды с маслом	5,692/30,368	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	380	27,435	24,93	85,385	562,148	0,19	0,591	2,955	389,378	2,278
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	52,68555	0,028	0,036	7,1	5,68	0,426
	Итого:	71	1,065	0,071	14,91	52,686	0,028	0,036	7,1	5,68	0,426
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	55,5305	0,041		6,25	10,66	0,414
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	92,0125					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,3375	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	82,9855	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,3285	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	753	26,6	20,764	80,151	521,143	0,244	0,239	36,88	174,159	4,888
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	49	0,56	0,49	14	51,646	0,006	0,002		1,75	0,105
	Итого:	249	5,66	5,79	23,4	139,536	0,056	0,162	1,04	222,15	0,205
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	41,905	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	286,3055	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	198	0,99	0,198	27,324	90,27595	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	498	16,59	15,468	101,044	516,067	0,24	0,74	12,57	228,01	3,372
	Итого за день:	1 951	77,35	67,023	304,89	1 791,579	0,758	1,768	60,545	1 019,377	11,169
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,19	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /