

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 19 сентября 2024 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 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											
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
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,096/14,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	432	19,436	19,872	79,994	580,022	0,189	0,381	1,427	399,767	3,666
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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:	762	26,546	19,624	73,325	562,618	0,381	0,48	235,699	196,869	9,918
Полдник											
0,24	Йогурт	192	6	1,8	4,2	56,16		0,036	0,72	148,8	0,12
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	232	7,68	4,455	20,94	153,85	0,017	0,048	0,72	155,32	0,592
Ужин											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,503	11,736	95,107	527,842	0,203	0,194	63,526	89,234	3,462
	Итого за день:	1 976	68,205	55,727	279,167	1 867,012	0,82	1,122	466,371	857,19	19,838
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,164	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /