

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 23 сентября 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
24 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	110	19,663	10,45	20,488	225,72	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	30	0,24		19,8	68,256		0,012	0,06	5,58	0,156
266	Бутерброды с джемом	30,091/15,198	2,054	3,215	23,629	118,5543	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	385	28,746	21,545	89,657	589,138	0,186	0,604	3,355	399,767	2,226
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	85	1,275	0,085	17,85	66,7845	0,034	0,043	8,5	6,8	0,51
	Итого:	85	1,275	0,085	17,85	66,785	0,034	0,043	8,5	6,8	0,51
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,63	0,033	0,017	12,5	7	0,45
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,94	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,25	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
212,1	Капуста тушеная	130	2,687	4,212	12,255	87,867	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	70	11,288	6,825	6,825	119,7	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	65,3202	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	703	23,726	14,45	64,886	438,757	0,3	0,261	49,102	173,762	5,17
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	41	0,469	0,41	11,714	45,756	0,005	0,002		1,464	0,088
	Итого:	241	5,569	5,71	21,114	138,816	0,055	0,162	1,04	221,864	0,188
Ужин											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	60,12	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	272,8323	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,2466	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,91	14,788	110,107	562,519	0,219	0,673	70,199	185,518	3,669
	Итого за день:	1 874	75,226	56,578	303,614	1 796,014	0,794	1,742	132,196	987,712	11,762
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,111	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /