

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 24 сентября 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 25 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,568	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,0504	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	73,832	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	18,84	19,99	45,17	385,026	0,17	0,47	4,86	192,94	4,48
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	31,92464	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	31,925	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	41,008	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,80576	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	61,87104	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96224	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,8888	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,6448	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	29,502	23,643	125,657	729,236	0,302	0,329	16,96	181,658	7,209
Полдник											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	84,10864	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,3648	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	257	10,603	6,895	57,364	275,473	0,135	0,082	0,631	250,45	1,557
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,7552	0,01	0,01	3	13,8	0,36
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	122,3288	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	96,624	0,07	0,1	1	47,66	0,64
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	47,4672	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	530	22,16	7	67,974	373,199	0,3	0,26	56,06	114,84	3,67
	Итого за день:	2 031	81,139	57,562	304,495	1 794,86	0,932	1,158	218,761	753,488	18,786
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,152	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /