

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 1 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 2 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	198	3,465	3,663	14,454	106,425	0,059	0,228	1,099	217,622	0,218
0,25	Батон сдобный	39	4,94	0,585	30,355	149,279	0,104	0,039		14,95	1,235
0,51	Зефир	30	0,24		23,55	91,2				2,7	0,09
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	467	8,845	4,248	68,399	395,904	0,163	0,277	1,199	239,672	2,403
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	67	1,005	0,067	14,07	58,491	0,027	0,034	6,7	5,36	0,402
	Итого:	67	1,005	0,067	14,07	58,491	0,027	0,034	6,7	5,36	0,402
	обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
164,1	Картофель отварной	160	3,973	4,693	30,68	191,387	0,187	0,133	16,493	20,027	1,68
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
215,1	Огурцы свежие порциями	59	0,393	0,059	1,082	6,49	0,02	0,01	4,13	10,03	0,295
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	884	30,314	27,539	92,292	740,311	0,531	0,43	36,237	180,305	6,702
	Полдник										
301	Булочка российская	60	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое	177	4,514	4,691	8,319	91,509	0,044	0,142	0,92	195,054	0,089
	Итого:	237	9,474	8,071	54,049	324,609	0,124	0,222	0,97	214,704	0,776
	Ужин										
1	Крупеник+	236	26,149	7,269	67,118	418,098	0,33	0,33	0,179	113,346	6,023
3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	49	3,724	0,441	22,873	112,504	0,078	0,029		11,27	0,931
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
	Итого:	515	32,133	10,27	124,202	700,002	0,416	0,474	5,799	222,576	7,148
	Итого за день:	2 170	81,77	50,195	353,011	2 219,316	1,261	1,436	50,906	862,617	17,43
	Итого среднее за 10 дней:		79,621	65,535	298,493	2 066,203	1,095	3,588	171,198	928,436	16,715

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.