

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС № 71  
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 2 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима САД 2022  
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

### Ежедневное меню на 3 октября 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная	198	11,484	5,445	50,292	300,168		23,76	0,921	184,081	2,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	24,237/8,333	1,991	6,134	11,879	110,5	0,041	0,024		7,556	0,504
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>13,675</b>	<b>11,579</b>	<b>62,211</b>	<b>459,668</b>	<b>0,041</b>	<b>23,794</b>	<b>1,021</b>	<b>196,037</b>	<b>3,997</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	93	0,744	0,372	7,533	43,71	0,019	0,037	167,4	37,2	0,744
	<b>Итого:</b>	<b>93</b>	<b>0,744</b>	<b>0,372</b>	<b>7,533</b>	<b>43,71</b>	<b>0,019</b>	<b>0,037</b>	<b>167,4</b>	<b>37,2</b>	<b>0,744</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
239,1	Мясо для супа (куры)	22	10,534	10,076	0,123	133,056	0,059		1,492	15,638	0,924
1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
245	Суп - лапша домашняя	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
225,1	Запеканка из печени с рисом+	200	37,589	11,2	31,111	375,744	0,211		22,633	29,356	4,756
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>849</b>	<b>59,105</b>	<b>30,302</b>	<b>126,313</b>	<b>1 027,328</b>	<b>0,531</b>	<b>0,171</b>	<b>37,171</b>	<b>153,823</b>	<b>10,277</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	198	5,049	5,247	9,306	102,366	0,05	0,158	1,03	218,196	0,099
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>268</b>	<b>12,059</b>	<b>12,857</b>	<b>49,636</b>	<b>360,216</b>	<b>0,136</b>	<b>0,244</b>	<b>5,765</b>	<b>357,209</b>	<b>0,958</b>
	<b>Ужин</b>										
187,1	Суфле из капусты	199	12,975	25,233	19,661	349,285	0,096	0,247	36,958	261,9	2,34
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	43	3,268	0,387	20,072	98,728	0,069	0,026		9,89	0,817
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>17,743</b>	<b>27,02</b>	<b>69,234</b>	<b>575,493</b>	<b>0,214</b>	<b>0,313</b>	<b>41,028</b>	<b>326,77</b>	<b>3,997</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 114</b>	<b>103,326</b>	<b>82,13</b>	<b>314,927</b>	<b>2 466,415</b>	<b>0,94</b>	<b>24,559</b>	<b>252,385</b>	<b>1 071,038</b>	<b>19,973</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,621</b>	<b>65,535</b>	<b>298,493</b>	<b>2 066,203</b>	<b>1,095</b>	<b>3,588</b>	<b>171,198</b>	<b>928,436</b>	<b>16,715</b>

Повар: \_\_\_\_\_/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_/

Чиненникова Л. П.