

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 3 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 4 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										
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100	Бутерброд с сыром	10/32,7 27	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	420	22,752	22,462	39,834	446,96	0,256	0,726	7,341	277,1	3,89
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
91,1	Суп из овощей с фасолью	250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
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
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	774	20,336	23,026	84,895	640,06	0,545	0,122	34,653	112,57	6,21
	Полдник										
0,18	Вафли	36	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт	160	5,556	1,667	3,889	52		0,033	0,667	137,778	0,111
	Итого:	196	6,036	2,087	15,889	104,08	0,005	0,035	0,667	139,278	0,201
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом	50	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
166,1	Картофельное пюре	150	5,4	1,9	36,2	194,9					
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	440	18,15	9	99,118	552,98	0,084	0,104	2,5	113,42	2,33
	Итого за день:	1 930	68,074	56,975	247,836	1 791,08	0,91	1,027	225,161	682,368	13,431
	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.