

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС № 71  
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима САД 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

**Ежедневное меню  
на 8 октября 2024 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	10/31,8 02	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>29,13</b>	<b>31,57</b>	<b>83,666</b>	<b>728,9</b>	<b>0,218</b>	<b>0,46</b>	<b>3,111</b>	<b>621,09</b>	<b>3,88</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
80,1	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
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
1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
1	Соус томатный	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
166, 1	Картофельное пюре	150	5,4	1,9	36,2	194,9					
216, 1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>879</b>	<b>30,689</b>	<b>15,259</b>	<b>151,623</b>	<b>787,543</b>	<b>0,315</b>	<b>0,349</b>	<b>26,34</b>	<b>200,07</b>	<b>6,38</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341, 9	Пирожки сдобные печеные с курагой	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,06</b>	<b>9,09</b>	<b>40,27</b>	<b>276,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,09</b>	<b>245,6</b>	<b>1,01</b>
	<b>Ужин</b>										
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
312, 2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,16</b>	<b>16,54</b>	<b>50,94</b>	<b>407,92</b>	<b>0,122</b>	<b>0,28</b>	<b>5,52</b>	<b>96,04</b>	<b>2,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 989</b>	<b>82,239</b>	<b>72,539</b>	<b>343,299</b>	<b>2 270,60 3</b>	<b>0,797</b>	<b>1,339</b>	<b>44,061</b>	<b>1 169,2</b>	<b>14,37</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,721</b>	<b>66,618</b>	<b>300,104</b>	<b>2 100,487</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.