

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС № 71  
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима САД 2022  
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

### Ежедневное меню на 9 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
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,17	Джем	15	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
0,25	Батон сдобный	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>16,987</b>	<b>6,1</b>	<b>95,613</b>	<b>557,627</b>	<b>0,267</b>	<b>0,27</b>	<b>9,06</b>	<b>231,873</b>	<b>3,407</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
86,1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	191	12,224	15,27	14,526	244,165	0,096		45,257	63,641	2,655
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>793</b>	<b>24,496</b>	<b>22,982</b>	<b>81,606</b>	<b>652,195</b>	<b>0,383</b>	<b>0,166</b>	<b>69,75</b>	<b>209,131</b>	<b>8,177</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,69</b>	<b>8,37</b>	<b>41,109</b>	<b>273,06</b>	<b>0,132</b>	<b>0,144</b>	<b>0,967</b>	<b>216,454</b>	<b>0,741</b>
	<b>Ужин</b>										
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
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>440</b>	<b>15,59</b>	<b>9,95</b>	<b>47,226</b>	<b>344,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,025</b>	<b>22,03</b>	<b>81,22</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 028</b>	<b>66,162</b>	<b>47,432</b>	<b>275,053</b>	<b>1 867,512</b>	<b>0,871</b>	<b>0,635</b>	<b>106,807</b>	<b>757,679</b>	<b>17,505</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.