

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 9 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима САД 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 10 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	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	31,579/ 10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	448	16,35	15,75	81,236	534,46	0,35	0,49	2,07	249,49	2,87
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	180	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
309, 1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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:	766	43,477	15,141	82,759	657,524	0,662	0,144	50,2	106,654	8,012
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
337, 1	Булочка "Тюменская"	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:	250	8,81	11	47,05	320,06	0,13	0,144	1,036	221,82	0,87
	Ужин										
319, 2	Запеканка картофельная с овощами	200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140, 1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	470	9,65	12,66	76,578	456,16	0,341	0,301	79,4	77,38	4,23
	Итого за день:	2 024	78,323	54,587	296,443	2 006,616	1,51	1,097	281,206	669,744	17,962
	Итого среднее за 10 дней:		79,661	65,588	300,418	2 092,087	1,095	3,588	171,198	928,436	16,715

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.