

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	33,302/ 8,333	2,042	6,292	12,183	113,333	0,042	0,025		7,75	0,517
	Итого:	440	7,442	11,892	41,583	304,733	0,122	0,335	1,59	302,57	1,927
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
231	Суп с рыбными консервами+	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
250, 1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
163, 1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
215, 1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	816	31,811	21,815	101,953	707,418	0,658	0,457	58,272	215,118	7,531
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	Вафли	36	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	216	5,07	5,19	20,46	145,14	0,05	0,146	0,936	199,86	0,18
	Ужин										
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,167	106	0,142	0,18	7,6	34	2,417
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	490	17,19	8,61	68,189	335,12	0,256	0,239	22,85	90,7	4,577
	Итого за день:	2 062	62,313	47,707	239,685	1 530,411	1,145	1,207	121,648	843,248	14,314
	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.