

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 14 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 15 октября 2024 г.

№ рецептур	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										
1	Суфле творожное	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
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	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	338	19,45	17,15	45,336	405,66	0,15	0,47	1,4	160	1,67
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
82,1	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
1	Соус томатный	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,141	0,135	21,699	88,713	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	870	39,753	26,927	135,809	789,223	0,508	0,252	87,07	174,793	8,028
	Полдник										
1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
	Ужин										
0,3	Яйцо	65	8,138	7,371	0,449	100,685	0,005	0,022			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	485	14,151	15,084	60,966	442,865	0,195	0,212	69,76	60,016	3,934
	Итого за день:	2 043	87,21	89,335	294,345	2 177,308	1,019	1,073	323,924	770,117	16,836
	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.