

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 6 октября 2024 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 7 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
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	32,039/ 10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	448	11,25	14,65	64,92	438,3	0,14	0,32	1,44	279,2	2,24
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
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:	774	27,966	33,356	68,055	695,49	0,628	0,115	63,856	153,416	8,34
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,14	Печенье	38	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	218	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
	Ужин										
242, 1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
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
	Итого:	400	17,65	7,77	62,186	392,08	0,18	1,195	5,25	49,44	6,61
	Итого за день:	1 940	63,536	63,231	229,861	1 757,17	1,03	1,816	76,482	705,936	20,052
	Итого среднее за 10 дней:		79,721	66,618	300,104	2 100,487	1,095	3,588	171,198	928,436	16,715

Повар: _____/ Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/ Чиненникова Л. П.