

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима сад 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ г.  
 Нижневартовска ДС №41 "Росинка"  
 Ротова Р. А.  
 М. П. 10 декабря 2023 г.  
 Подпись: \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
 на 11 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
7,1	Каша пшеничная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72		20,4	0,791	158,049	2,261
32,1	Чай+	190	0,76	0,19	0,19	5,32		0,038	0,38	16,72	3,116
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>12,902</b>	<b>8,438</b>	<b>69,625</b>	<b>409,404</b>	<b>0,045</b>	<b>20,465</b>	<b>1,607</b>	<b>184,314</b>	<b>6,004</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272,1	Перловка отварная+	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
309,2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,12	Сок персиковый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>31,395</b>	<b>11,388</b>	<b>96,665</b>	<b>608,88</b>	<b>0,358</b>	<b>0,28</b>	<b>23,694</b>	<b>128,147</b>	<b>7,138</b>
<b>Полдник</b>											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>14,196</b>	<b>32,034</b>	<b>56,874</b>	<b>570,88</b>	<b>0,14</b>	<b>0,352</b>	<b>0,754</b>	<b>384,108</b>	<b>1,024</b>
<b>Ужин</b>											
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
112,2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
167,2	Картофельное пюре запеченное+	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21,383</b>	<b>7,151</b>	<b>71,814</b>	<b>432,489</b>	<b>0,331</b>	<b>0,383</b>	<b>225,26</b>	<b>120,322</b>	<b>7,834</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 007</b>	<b>80,776</b>	<b>59,21</b>	<b>303,078</b>	<b>2 057,832</b>	<b>0,915</b>	<b>21,51</b>	<b>311,315</b>	<b>850,892</b>	<b>22,301</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,818</b>	<b>75,323</b>	<b>316,593</b>	<b>2 222,961</b>	<b>1,125</b>	<b>5,034</b>	<b>217,732</b>	<b>892,13</b>	<b>19,951</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.