" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М.П. 4 декабря 2023 г.

Смирнова Вера Николаевна
Подпись
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню
на 5 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
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	203	4,365	3,857	16,342	120,075	0,081	0,213	0,995	198,473	0,325
268	Бутерброды с маслом+	4,75/36,033	2,232	6,879	13,32	123,911	0,046	0,027		8,473	0,565
35,1	Кофейный напиток+	205	2,563	1,64	14,674	79,192	0,062	0,256	1,179	41,882	0,605
	Итого:	**449**	**9,159**	**12,376**	**44,336**	**323,177**	**0,188**	**0,497**	**2,173**	**248,828**	**1,494**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	70	0,028	0,028	6,86	29,876	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
273	Напиток "Валитек"+	101	0,172	0,091	15,801	67,226			0,646	4,363	1,05
	Итого:	**171**	**0,2**	**0,119**	**22,661**	**97,102**	**0,021**	**0,014**	**116,146**	**15,563**	**2,59**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	12	0,288	0,96	0,264	10,848		0,024	0,06	8,64	0,024
222	Зелень в суп+	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной+	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	198	0,693	0,594	33,973	134,6	0,01	0,01	65,34	6,811	0,941
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
	Итого:	**804**	**23,863**	**21,299**	**87,162**	**632,732**	**0,31**	**0,287**	**100,749**	**159,274**	**6,667**
	Полдник										
0,24	Йогурт+	196	6,806	2,042	4,764	63,7		0,04	0,817	168,778	0,136
0,18	Вафли+	19	0,507	0,443	12,667	54,973	0,005	0,002		1,583	0,095
	Итого:	**215**	**7,312**	**2,485**	**17,431**	**118,673**	**0,005**	**0,042**	**0,817**	**170,361**	**0,231**
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
478	Оладьи из печени (запеченные)	59	9,123	6,505	5,996	118,738	0,184	9,742	18,666	9,108	4,292
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	131	7,877	2,044	39,815	188,736	0,21	0,114		17,074	4,009
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
34,1	Чай с лимоном+	201	0,221	0,101	14,653	59,295	0,003	0,003	2,915	8,241	0,912
0,1	Хлеб пшеничный+	26	2,47	0,293	15,171	74,62	0,052	0,02		7,475	0,618
	Итого:	**504**	**21,775**	**22,845**	**83,932**	**608,206**	**0,498**	**9,925**	**36,321**	**68,258**	**10,868**