

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижеварт овска ДС №49  
"Родничок"

День: 3

Смирнова В. Н.

Неделя: 2

М. П.

5 декабря 2023 г.

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023

Подпись \_\_\_\_\_

Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 6 декабря 2023 г.

№ репертуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,323</b>	<b>27,58</b>	<b>47,816</b>	<b>500,88</b>	<b>0,25</b>	<b>0,243</b>	<b>3,74</b>	<b>559,67</b>	<b>1,583</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>793</b>	<b>34,861</b>	<b>30,746</b>	<b>94,421</b>	<b>789,966</b>	<b>0,463</b>	<b>0,41</b>	<b>40,647</b>	<b>167,246</b>	<b>7,295</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
334	Плюшка Новомосковская	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,261</b>	<b>8,035</b>	<b>36,137</b>	<b>248,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,152</b>	<b>1,014</b>	<b>224,459</b>	<b>0,638</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,86</b>	<b>6,37</b>	<b>78,156</b>	<b>425,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>232,91</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 993</b>	<b>75,626</b>	<b>72,755</b>	<b>264,13</b>	<b>1 996,936</b>	<b>1,029</b>	<b>1,229</b>	<b>49,741</b>	<b>1 199,485</b>	<b>13,406</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,131</b>	<b>69,322</b>	<b>281,244</b>	<b>2 019,337</b>	<b>1,042</b>	<b>2,615</b>	<b>189,383</b>	<b>910,699</b>	<b>17,804</b>