

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 21 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
22 апреля 2024 г.**

№ рецепту ры	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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	126,575	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,757/12,184	6,101	6,881	16,805	133,791	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	171,481	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>18,641</b>	<b>19,971</b>	<b>61,385</b>	<b>431,847</b>	<b>0,241</b>	<b>0,589</b>	<b>3,605</b>	<b>530,683</b>	<b>2,233</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,558	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>37,558</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	58,784	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	62,061	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,82	2,027	0,16	30,026	0,013	0,04	0,2	3,127	0,287
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	78,024	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,441	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,331	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>698</b>	<b>36,379</b>	<b>13,516</b>	<b>111,568</b>	<b>594,543</b>	<b>0,501</b>	<b>0,408</b>	<b>80,929</b>	<b>124,035</b>	<b>10,124</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	189	5,481	4,725	7,938	85,008	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,128	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>10,441</b>	<b>8,105</b>	<b>53,668</b>	<b>290,136</b>	<b>0,122</b>	<b>0,104</b>	<b>0,617</b>	<b>254,01</b>	<b>0,876</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,796	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	252,56	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из шиповника	180	0,27		22,781	85,077		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>27,095</b>	<b>17,421</b>	<b>58,634</b>	<b>445,982</b>	<b>0,39</b>	<b>0,075</b>	<b>47,68</b>	<b>85,402</b>	<b>4,618</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 967</b>	<b>92,596</b>	<b>59,053</b>	<b>295,055</b>	<b>1 800,067</b>	<b>1,284</b>	<b>1,196</b>	<b>297,831</b>	<b>1 010,131</b>	<b>20,051</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,17</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Гайнутдинова Ф. Р./