

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
6 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>13,17</b>	<b>73,25</b>	<b>479,23</b>	<b>0,417</b>	<b>0,36</b>	<b>4,863</b>	<b>480,15</b>	<b>4,105</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,70	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>30,04</b>	<b>22,621</b>	<b>83,666</b>	<b>653,55</b>	<b>0,475</b>	<b>0,374</b>	<b>37,907</b>	<b>221,881</b>	<b>6,979</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,3	Шницели	70	11,288	6,825	6,825	133,00	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>450</b>	<b>18,318</b>	<b>12,825</b>	<b>73,44</b>	<b>474,43</b>	<b>0,183</b>	<b>0,197</b>	<b>85,238</b>	<b>133,691</b>	<b>4,737</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>72,018</b>	<b>54,116</b>	<b>247,257</b>	<b>1 748,62</b>	<b>1,184</b>	<b>1,12</b>	<b>167,048</b>	<b>1 091,122</b>	<b>16,021</b>