

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 1 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
2 февраля 2024 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	257,094	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,889	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	96,98	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	50,15	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>18,807</b>	<b>8,937</b>	<b>88,906</b>	<b>437,112</b>	<b>0,195</b>	<b>0,272</b>	<b>3,83</b>	<b>217,13</b>	<b>3,537</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>36,278</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,75</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	11,096	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	56,134	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,738	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	291,262	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,384</b>	<b>26,465</b>	<b>83,166</b>	<b>565,895</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>111,62</b>	<b>126,128</b>	<b>8,291</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	143,276	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,285	8,81	13,39	16,34	190,995	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>14,298</b>	<b>20,054</b>	<b>37,9</b>	<b>334,271</b>	<b>0,066</b>	<b>0,029</b>	<b>1,904</b>	<b>439,56</b>	<b>0,356</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	43,302	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	203,551	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	82,069	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>15,562</b>	<b>11,89</b>	<b>87,098</b>	<b>426,502</b>	<b>0,236</b>	<b>0,232</b>	<b>12,59</b>	<b>133,66</b>	<b>3,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 146</b>	<b>74,091</b>	<b>67,386</b>	<b>306,87</b>	<b>1 800,058</b>	<b>0,926</b>	<b>0,693</b>	<b>294,944</b>	<b>939,228</b>	<b>17,895</b>