

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

Базюк С. В.

М. П. 27 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
28 февраля 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 пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	285,868	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>21,556</b>	<b>15,092</b>	<b>95,482</b>	<b>540,862</b>	<b>0,422</b>	<b>0,571</b>	<b>3,52</b>	<b>460,23</b>	<b>4,549</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	103	0,824	0,206	7,725	34,8346	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>0,824</b>	<b>0,206</b>	<b>7,725</b>	<b>34,835</b>	<b>0,062</b>	<b>0,031</b>	<b>39,14</b>	<b>36,05</b>	<b>0,103</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,4276	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,2112	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	129,18528	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	123,7189	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,0494	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,3794	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>40,277</b>	<b>22,808</b>	<b>100,666</b>	<b>680,389</b>	<b>0,534</b>	<b>0,407</b>	<b>35,957</b>	<b>251,477</b>	<b>9,042</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	92,026	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>92,026</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	133,2864	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,253	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,44721	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,818</b>	<b>24,385</b>	<b>53,896</b>	<b>448,159</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>8,755</b>	<b>121,362</b>	<b>3,935</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 998</b>	<b>85,576</b>	<b>67,791</b>	<b>267,169</b>	<b>1 796,27</b>	<b>1,282</b>	<b>1,581</b>	<b>88,412</b>	<b>1 089,519</b>	<b>17,729</b>