

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 17 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 января 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>27,8</b>	<b>23,35</b>	<b>65,87</b>	<b>578,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>2,18</b>	<b>350,085</b>	<b>1,55</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (кнур)	11	5,267	5,038	0,062	66,528	0,029		0,746	7,819	0,462
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>28,317</b>	<b>16,84</b>	<b>70,136</b>	<b>536,601</b>	<b>0,369</b>	<b>1,723</b>	<b>88,526</b>	<b>215,903</b>	<b>7,334</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
342	Пирог открытый с повидлом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,526</b>	<b>6,932</b>	<b>42,272</b>	<b>100,169</b>	<b>0,144</b>	<b>0,386</b>	<b>1,616</b>	<b>251,4</b>	<b>0,902</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>450</b>	<b>9,394</b>	<b>5,176</b>	<b>93,202</b>	<b>449,586</b>	<b>0,296</b>	<b>0,204</b>	<b>90,943</b>	<b>76,408</b>	<b>3,773</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 923</b>	<b>76,162</b>	<b>52,373</b>	<b>287,23</b>	<b>1 730,731</b>	<b>1,009</b>	<b>2,941</b>	<b>190,765</b>	<b>899,796</b>	<b>14,009</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,176</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /