

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

Базюк С. В.

М. П. 5 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
6 марта 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	62	1,178	5,518	4,774	73,47	0,01	0,031	4,34	25,42	0,434
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	199									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>16,978</b>	<b>18,268</b>	<b>30,524</b>	<b>356</b>	<b>0,15</b>	<b>0,391</b>	<b>4,52</b>	<b>118,76</b>	<b>3,304</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,572	0,104	1,976	11,128	0,035	0,017	13	7,28	0,468
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	202	19,527	16,352	34,33	362,638	0,058	0,115	0,972	45,69	2,107
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>30,442</b>	<b>19,493</b>	<b>129,841</b>	<b>812,603</b>	<b>0,324</b>	<b>0,344</b>	<b>26,04</b>	<b>181,469</b>	<b>7,47</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	90,978	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>8,705</b>	<b>6,864</b>	<b>40,14</b>	<b>257,478</b>	<b>0,097</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>234,756</b>	<b>0,669</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>20,63</b>	<b>16,174</b>	<b>59,292</b>	<b>465,53</b>	<b>0,228</b>	<b>0,179</b>	<b>12,32</b>	<b>92,933</b>	<b>2,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 935</b>	<b>77,395</b>	<b>60,959</b>	<b>265,796</b>	<b>1 822,011</b>	<b>0,847</b>	<b>1,018</b>	<b>73,849</b>	<b>655,918</b>	<b>14,223</b>