

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

Базюк С. В.

М. П. 10 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
11 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>											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>14,114</b>	<b>9,986</b>	<b>60,95</b>	<b>395,487</b>	<b>0,178</b>	<b>0,673</b>	<b>0,499</b>	<b>176,086</b>	<b>6,325</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	250								11,25	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>30,25</b>	<b>2,303</b>
<b>Обед</b>											
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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>668</b>	<b>34,812</b>	<b>9,312</b>	<b>100,839</b>	<b>606,143</b>	<b>0,471</b>	<b>0,36</b>	<b>13,034</b>	<b>104,371</b>	<b>9,441</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,622	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
	печенье	57	2,394	3,783	23,855	139,208	0,024	0,017		9,291	0,673
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>7,933</b>	<b>8,558</b>	<b>31,876</b>	<b>236,83</b>	<b>0,067</b>	<b>0,042</b>	<b>0,573</b>	<b>246,131</b>	<b>0,864</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>489</b>	<b>26,784</b>	<b>17,538</b>	<b>32,858</b>	<b>393,7</b>	<b>0,405</b>	<b>0,176</b>	<b>235,5</b>	<b>92,99</b>	<b>8,881</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 184</b>	<b>84,043</b>	<b>45,424</b>	<b>236,023</b>	<b>1 672,71</b>	<b>1,14</b>	<b>1,281</b>	<b>254,606</b>	<b>649,828</b>	<b>27,813</b>