

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 7 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
8 апреля 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
268	Бутерброды с маслом	4/26,705/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,04</b>	<b>20,91</b>	<b>58,93</b>	<b>479,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,55</b>	<b>3,51</b>	<b>414,27</b>	<b>2,06</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,353	37,48	0,02	0,027	2,047	12,253	0,487
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>33,322</b>	<b>13,116</b>	<b>88,178</b>	<b>595,046</b>	<b>0,314</b>	<b>0,312</b>	<b>78,925</b>	<b>95,737</b>	<b>6,719</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>263</b>	<b>9,417</b>	<b>8,825</b>	<b>44,796</b>	<b>296,756</b>	<b>0,095</b>	<b>0,066</b>	<b>0,729</b>	<b>263,62</b>	<b>0,883</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
133	Кисель из шиповника	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>27,11</b>	<b>17,423</b>	<b>59,048</b>	<b>508,578</b>	<b>0,391</b>	<b>0,074</b>	<b>47,18</b>	<b>83,39</b>	<b>4,582</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 085</b>	<b>84,919</b>	<b>60,303</b>	<b>258,302</b>	<b>1 911,42</b>	<b>1,073</b>	<b>1,017</b>	<b>254,094</b>	<b>875,767</b>	<b>15,895</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,196</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

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