

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
15 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
266,1	Бутерброды с повидлом	24,633/5/9,238	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	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>440</b>	<b>10,881</b>	<b>11,138</b>	<b>60,024</b>	<b>384,355</b>	<b>0,206</b>	<b>0,492</b>	<b>2,713</b>	<b>329,327</b>	<b>1,953</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<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>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
74,1	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>30,132</b>	<b>19,037</b>	<b>82,918</b>	<b>622,905</b>	<b>0,289</b>	<b>0,943</b>	<b>28,244</b>	<b>146,041</b>	<b>5,867</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,478</b>	<b>8,417</b>	<b>27,352</b>	<b>219,5</b>	<b>0,098</b>	<b>0,065</b>	<b>0,965</b>	<b>234,617</b>	<b>0,855</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
252,3	Рагу овощное	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>6,238</b>	<b>7,742</b>	<b>60,614</b>	<b>343,67</b>	<b>0,195</b>	<b>0,196</b>	<b>71,76</b>	<b>68,929</b>	<b>4,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 061</b>	<b>55,759</b>	<b>46,363</b>	<b>238,257</b>	<b>1 602,439</b>	<b>0,81</b>	<b>1,71</b>	<b>227,432</b>	<b>797,663</b>	<b>14,476</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,187</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. /