

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 8 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
9 августа 2024 г.**

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 8,1                | каша кукурузная на молоке            | 180             | 10,44               | 4,95          | 45,72          | 272,88                                   | 0,099        | 0,207        | 0,837          | 177,687                     | 1,512         |
| 1                  | Масло в кашу                         | 7               | 0,056               | 5,082         | 0,084          | 46,242                                   |              | 0,014        |                | 1,68                        | 0,014         |
| 266                | Бутерброды с джемом                  | 40              | 1,825               | 2,858         | 21,004         | 117,091                                  | 0,036        | 0,022        | 0,349          | 7,636                       | 0,502         |
| 34                 | Чай с молоком                        | 200             | 1,9                 | 1,9           | 14,8           | 83,9                                     | 0,02         | 0,08         | 0,48           | 75                          | 1,19          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>427</b>      | <b>14,221</b>       | <b>14,79</b>  | <b>81,608</b>  | <b>520,113</b>                           | <b>0,155</b> | <b>0,323</b> | <b>1,666</b>   | <b>262,003</b>              | <b>3,218</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко                               | 100             | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                                    | 0,03         | 0,02         | 165            | 16                          | 2,2           |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>100</b>      | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                             | <b>0,03</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>25</b>                   | <b>2,202</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 58                 | Икра кабачковая                      | 60              | 1,4                 | 4,6           | 7,4            | 66,8                                     | 0,04         | 0,04         | 10,7           | 26,49                       | 0,73          |
| 80,1               | Рассольник ленинградский             | 200             | 1,68                | 4,09          | 13,27          | 96,3                                     | 0,08         | 0,05         | 6,03           | 21,16                       | 0,78          |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 8               | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                                     |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                         | 0,02          |
| 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         |
| 251,1              | Азу с говядиной                      | 200             | 10,913              | 14,652        | 14,626         | 260,661                                  | 0,183        |              | 26,983         | 35,461                      | 2,87          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 49              | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                                    | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                       | 1,911         |
| 123,1              | Компот из свежих плодов              | 180             | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 140,274                                  | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                       | 0,855         |
| 0,01               | Соль                                 | 5               |                     |               |                |  |              |              |                | 18,4                        | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>706</b>      | <b>18,201</b>       | <b>25,294</b> | <b>87,809</b>  | <b>661,015</b>                           | <b>0,4</b>   | <b>0,166</b> | <b>107,163</b> | <b>140,973</b>              | <b>7,375</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,24               | Йогурт                               | 178             | 5,563               | 1,669         | 3,894          | 52,065                                   |              | 0,033        | 0,668          | 137,95                      | 0,111         |
|                    | печенье                              | 50              | 2,1                 | 3,319         | 20,925         | 122,113                                  | 0,021        | 0,015        |                | 8,15                        | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>228</b>      | <b>7,663</b>        | <b>4,988</b>  | <b>24,819</b>  | <b>174,178</b>                           | <b>0,021</b> | <b>0,048</b> | <b>0,668</b>   | <b>146,1</b>                | <b>0,701</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями               | 60              | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                                     | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                        | 0,36          |
| 175,1              | Макаронны, запеченные с яйцом        | 170             | 9,673               | 6,146         | 35,292         | 226,168                                  | 0,094        | 0,145        | 0,196          | 61,982                      | 1,377         |
| 134,1              | Кисель из сока                       | 200             | 0,4                 |               | 24,824         | 106,74                                   | 0,02         | 0,01         | 9,6            | 14,15                       | 0,23          |
| 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>470</b>      | <b>14,353</b>       | <b>6,656</b>  | <b>84,956</b>  | <b>456,168</b>                           | <b>0,214</b> | <b>0,205</b> | <b>15,796</b>  | <b>101,432</b>              | <b>2,917</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>2 131</b>    | <b>54,478</b>       | <b>51,767</b> | <b>288,992</b> | <b>1 854,153</b>                         | <b>0,82</b>  | <b>0,761</b> | <b>290,292</b> | <b>675,508</b>              | <b>16,413</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |                 | <b>78,654</b>       | <b>63,23</b>  | <b>287,644</b> | <b>1 800,171</b>                         | <b>1,038</b> | <b>3,03</b>  | <b>229,026</b> | <b>900,935</b>              | <b>18,404</b> |

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