

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
12 декабря 2023 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	218,213	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,504		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	155,543	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	95,338	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>32,455</b>	<b>19,741</b>	<b>98,424</b>	<b>547,598</b>	<b>0,232</b>	<b>0,637</b>	<b>3,01</b>	<b>417,783</b>	<b>2,742</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,928</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	26,622	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	102,125	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		20,574	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,243		0,002	1	2,23	0,016
250,2	Биточки	60	9,675	5,85	5,85	92,34	0,038	0,075	0,084	22,988	0,619
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,999	15,393	82,572	0,095	0,081	7,927	27,163	0,807
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	51,84	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,16	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	71,693	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>26,475</b>	<b>22,248</b>	<b>81,915</b>	<b>512,412</b>	<b>0,395</b>	<b>0,31</b>	<b>23,108</b>	<b>178,785</b>	<b>6,595</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	83,754	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	150,979	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,54</b>	<b>7,203</b>	<b>51,837</b>	<b>234,733</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,1</b>	<b>236,317</b>	<b>1,274</b>
<b>Ужин</b>											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	180	7,848	6,912	34,992	166,212	0,137	0,252	26,964	182,527	2,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	79,704	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	140,503	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	92,988	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,308</b>	<b>9,912</b>	<b>119,188</b>	<b>479,407</b>	<b>0,239</b>	<b>0,476</b>	<b>29,764</b>	<b>344,027</b>	<b>4,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 903</b>	<b>83,808</b>	<b>59,134</b>	<b>358,714</b>	<b>1 800,078</b>	<b>1,018</b>	<b>1,647</b>	<b>180,732</b>	<b>1 188,912</b>	<b>17,171</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,154</b>	<b>1,063</b>	<b>3,35</b>	<b>215,824</b>	<b>929,508</b>	<b>17,362</b>

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