

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 13 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 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>											
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30/10	6,258	7,058	17,236	125,8664	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	256,96	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	47,2	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>17,878</b>	<b>13,758</b>	<b>84,116</b>	<b>430,027</b>	<b>0,305</b>	<b>0,284</b>	<b>3,918</b>	<b>336,774</b>	<b>3,411</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	24,3304	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,023</b>	<b>7,125</b>	<b>24,33</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	51,112	0,023		3,22	12,27	0,359
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	71,6416	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	70,308	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,24		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	301,6	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	71,808	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	70,808	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>29,891</b>	<b>25,18</b>	<b>112,596</b>	<b>637,518</b>	<b>0,307</b>	<b>0,256</b>	<b>52,048</b>	<b>128,869</b>	<b>6,495</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	210	5,355	5,565	9,87	86,856	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	78,152	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,035</b>	<b>8,22</b>	<b>26,61</b>	<b>165,008</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,092</b>	<b>237,94</b>	<b>0,577</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное для подачи к блинам	150	18,5	17,83	26,2	272,1	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
230		10	0,1	7,3	0,1	52,848		0,01		2,4	0,02
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	32		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	85,936		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	91,84	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>23,5</b>	<b>27,18</b>	<b>80,952</b>	<b>534,724</b>	<b>0,155</b>	<b>0,42</b>	<b>35,57</b>	<b>210,93</b>	<b>3,885</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 956</b>	<b>78,604</b>	<b>74,361</b>	<b>311,399</b>	<b>1 791,606</b>	<b>0,851</b>	<b>1,163</b>	<b>96,378</b>	<b>928,763</b>	<b>16,093</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,191</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. /