

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 2023 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
266	Бутерброды с джемом	30,914/9,868	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	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>445</b>	<b>8,654</b>	<b>9,715</b>	<b>61,129</b>	<b>368,527</b>	<b>0,161</b>	<b>0,505</b>	<b>3,233</b>	<b>389,011</b>	<b>0,975</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	40	0,44	3,367	2,633	42,593	0,015		2,147	8,18	0,239
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
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	180	9,822	13,187	13,163	234,595	0,164		24,284	31,915	2,583
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>15,71</b>	<b>22,578</b>	<b>73,993</b>	<b>577,602</b>	<b>0,32</b>	<b>0,118</b>	<b>100,147</b>	<b>114,139</b>	<b>6,415</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
341,8	Пирожки сдобные печеные с абрикосами	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,63</b>	<b>8,247</b>	<b>36,091</b>	<b>252,714</b>	<b>0,125</b>	<b>0,362</b>	<b>1,639</b>	<b>240,857</b>	<b>1,304</b>
<b>Ужин</b>											
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>490</b>	<b>25,788</b>	<b>12,486</b>	<b>102,135</b>	<b>614,26</b>	<b>0,228</b>	<b>0,176</b>	<b>69,35</b>	<b>109,434</b>	<b>3,987</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 972</b>	<b>59,581</b>	<b>53,226</b>	<b>280,849</b>	<b>1 851,104</b>	<b>0,894</b>	<b>1,19</b>	<b>212,369</b>	<b>888,441</b>	<b>12,781</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,196</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. /