

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 19 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
20 декабря 2023 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	61	1,159	5,429	4,697	72,285	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>14,959</b>	<b>16,129</b>	<b>30,047</b>	<b>326,865</b>	<b>0,14</b>	<b>0,336</b>	<b>4,42</b>	<b>104,71</b>	<b>2,977</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>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
258,3	Картофель	120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>737</b>	<b>28,108</b>	<b>19,17</b>	<b>74,584</b>	<b>576,608</b>	<b>0,355</b>	<b>0,81</b>	<b>38,708</b>	<b>201,828</b>	<b>5,246</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
147,1	Блины	40	2,71	1,645	16,935	84,045	0,055	0,02		7,315	0,53
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,09</b>	<b>8,695</b>	<b>41,145</b>	<b>274,445</b>	<b>0,097</b>	<b>0,157</b>	<b>0,84</b>	<b>322,615</b>	<b>0,77</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	масло сливочное для подачи к	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,47</b>	<b>10,14</b>	<b>108,686</b>	<b>568,93</b>	<b>0,325</b>	<b>0,21</b>	<b>7,54</b>	<b>63,11</b>	<b>6,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 938</b>	<b>67,667</b>	<b>54,174</b>	<b>264,262</b>	<b>1 789,528</b>	<b>0,947</b>	<b>1,533</b>	<b>216,508</b>	<b>708,263</b>	<b>17,743</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,173</b>	<b>1,04</b>	<b>3,427</b>	<b>214,065</b>	<b>903,606</b>	<b>17,278</b>

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