

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 24 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
25 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,508/10,9	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
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>447</b>	<b>16,314</b>	<b>20,84</b>	<b>61,32</b>	<b>498,075</b>	<b>0,242</b>	<b>0,385</b>	<b>1,538</b>	<b>413,664</b>	<b>3,228</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>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>33,792</b>	<b>16,26</b>	<b>97,261</b>	<b>664,281</b>	<b>0,311</b>	<b>0,335</b>	<b>86,634</b>	<b>129,031</b>	<b>7,849</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,6</b>	<b>10,2</b>	<b>46,5</b>	<b>320,222</b>	<b>0,145</b>	<b>0,026</b>	<b>0,636</b>	<b>269,11</b>	<b>0,96</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>7,445</b>	<b>8,691</b>	<b>70,922</b>	<b>398,49</b>	<b>0,232</b>	<b>0,181</b>	<b>42,6</b>	<b>78,808</b>	<b>2,954</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 056</b>	<b>68,191</b>	<b>56,031</b>	<b>285,802</b>	<b>1 923,748</b>	<b>0,961</b>	<b>0,947</b>	<b>296,408</b>	<b>906,613</b>	<b>17,191</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,107</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. /