

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 26 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2023 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
27 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>											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,94</b>	<b>16,04</b>	<b>29,97</b>	<b>325,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,335</b>	<b>4,35</b>	<b>104,3</b>	<b>2,97</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,227</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
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
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>24,993</b>	<b>27,214</b>	<b>82,748</b>	<b>668,361</b>	<b>0,347</b>	<b>0,575</b>	<b>117,75</b>	<b>138,856</b>	<b>8,157</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>23,23</b>	<b>18,764</b>	<b>74,248</b>	<b>548,19</b>	<b>0,233</b>	<b>0,209</b>	<b>73,11</b>	<b>99,663</b>	<b>3,606</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 072</b>	<b>73,898</b>	<b>70,848</b>	<b>248,17</b>	<b>1 905,866</b>	<b>0,88</b>	<b>1,382</b>	<b>241,3</b>	<b>615,119</b>	<b>15,747</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,128</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. /