

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2023 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
28 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>											
266,1	Бутерброды с повидлом	30,492/10,328	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	211	6,119	5,781	19,591	154,874	0,116	0,211	0,96	170,826	0,57
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>8,15</b>	<b>8,74</b>	<b>54,215</b>	<b>327,329</b>	<b>0,155</b>	<b>0,236</b>	<b>3,933</b>	<b>186,953</b>	<b>2,109</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,023</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат витаминный	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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>755</b>	<b>30,035</b>	<b>25,21</b>	<b>113,058</b>	<b>799,567</b>	<b>0,309</b>	<b>0,263</b>	<b>55,048</b>	<b>135,909</b>	<b>6,582</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	226	5,763	5,989	10,622	116,842	0,057	0,181	1,175	249,052	0,113
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>266</b>	<b>7,443</b>	<b>8,644</b>	<b>27,362</b>	<b>214,532</b>	<b>0,074</b>	<b>0,193</b>	<b>1,175</b>	<b>255,572</b>	<b>0,585</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	42	0,84	1,68	6,3	42		0,042	0,126	25,914	0,084
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
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>411</b>	<b>23,97</b>	<b>22,029</b>	<b>65,354</b>	<b>557,211</b>	<b>0,138</b>	<b>0,433</b>	<b>37,366</b>	<b>224,514</b>	<b>3,763</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 958</b>	<b>70,198</b>	<b>64,773</b>	<b>265,614</b>	<b>1 927,139</b>	<b>0,72</b>	<b>1,147</b>	<b>126,022</b>	<b>829,198</b>	<b>13,115</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,155</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. /