

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 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>											
266	Бутерброды с джемом	30/9	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>11,786</b>	<b>11,352</b>	<b>74,594</b>	<b>472,352</b>	<b>0,29</b>	<b>0,184</b>	<b>0,58</b>	<b>36,13</b>	<b>6,154</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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 отварной	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>30,106</b>	<b>18,278</b>	<b>103,314</b>	<b>687,05</b>	<b>0,427</b>	<b>0,344</b>	<b>88,979</b>	<b>181,49</b>	<b>7,427</b>
<b>Полдник</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,18	вафли	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>242</b>	<b>1,48</b>	<b>0,62</b>	<b>39,6</b>	<b>159,36</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>41,5</b>	<b>0,89</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
123,3	Напиток из замороженных плодов (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>429</b>	<b>13,125</b>	<b>8,744</b>	<b>94,413</b>	<b>504,873</b>	<b>0,17</b>	<b>0,541</b>	<b>68,083</b>	<b>145,073</b>	<b>3,061</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 877</b>	<b>56,527</b>	<b>39,024</b>	<b>319,271</b>	<b>1 855,644</b>	<b>0,954</b>	<b>1,106</b>	<b>285,392</b>	<b>416,192</b>	<b>19,182</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,176</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. /