

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 1 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
2 декабря 2024 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>											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,87</b>	<b>6,97</b>	<b>53,064</b>	<b>316,76</b>	<b>0,194</b>	<b>0,455</b>	<b>1,945</b>	<b>207,094</b>	<b>1,731</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,48</b>	<b>37,60</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>0,64</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,98	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>735</b>	<b>31,627</b>	<b>24,214</b>	<b>110,796</b>	<b>763,33</b>	<b>0,444</b>	<b>0,28</b>	<b>79,844</b>	<b>175,373</b>	<b>10,273</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Плюшка Новомосковская	60	4,114	4,457	32,657	186,86	0,087		0,031	18,094	0,651
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,334</b>	<b>8,957</b>	<b>39,857</b>	<b>276,86</b>	<b>0,157</b>	<b>0,31</b>	<b>1,291</b>	<b>234,094</b>	<b>0,831</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
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>419</b>	<b>24,182</b>	<b>15,658</b>	<b>32,769</b>	<b>419,23</b>	<b>0,348</b>	<b>0,039</b>	<b>12,25</b>	<b>64,429</b>	<b>3,289</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 894</b>	<b>76,653</b>	<b>56,118</b>	<b>242,966</b>	<b>1 813,79</b>	<b>1,159</b>	<b>1,116</b>	<b>239,33</b>	<b>712,99</b>	<b>16,765</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,15</b>	<b>1,148</b>	<b>2,71</b>	<b>221,188</b>	<b>942,941</b>	<b>18,936</b>

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