

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 3 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
4 декабря 2024 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	61,86	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	145,90	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	99,90	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,72	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>23,73</b>	<b>25,97</b>	<b>56,11</b>	<b>478,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,98</b>	<b>360,99</b>	<b>4,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	91	1,365	0,091	19,11	69,12	0,036	0,046	9,1	7,28	0,546
	<b>Итого:</b>	<b>91</b>	<b>1,365</b>	<b>0,091</b>	<b>19,11</b>	<b>69,12</b>	<b>0,036</b>	<b>0,046</b>	<b>9,1</b>	<b>7,28</b>	<b>0,546</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	42,02	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	83,78	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,86		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	222,43	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,67	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,00	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>20,684</b>	<b>26,724</b>	<b>93,066</b>	<b>597,73</b>	<b>0,32</b>	<b>0,238</b>	<b>66,19</b>	<b>230,96</b>	<b>7,659</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	174	5,046	4,35	7,308	77,37	0,039	0,022	0,522	215,76	0,174
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>244</b>	<b>10,006</b>	<b>7,73</b>	<b>53,038</b>	<b>280,17</b>	<b>0,119</b>	<b>0,102</b>	<b>0,572</b>	<b>235,41</b>	<b>0,861</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,41	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	80,72				46,32	0,01
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	68,91	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	97,38	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>15,075</b>	<b>11,979</b>	<b>64,145</b>	<b>366,42</b>	<b>0,228</b>	<b>0,149</b>	<b>21,91</b>	<b>98,493</b>	<b>2,166</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 961</b>	<b>70,86</b>	<b>72,494</b>	<b>285,469</b>	<b>1 791,81</b>	<b>0,943</b>	<b>1,245</b>	<b>104,752</b>	<b>933,133</b>	<b>15,422</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,17</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. /