

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 9 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
10 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>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266,1	Бутерброды с повидлом	29,61/15	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,377</b>	<b>10,065</b>	<b>83,069</b>	<b>484,42</b>	<b>0,205</b>	<b>0,303</b>	<b>1,426</b>	<b>270,884</b>	<b>2,964</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>755</b>	<b>10,446</b>	<b>10,186</b>	<b>69,575</b>	<b>412,93</b>	<b>0,318</b>	<b>0,358</b>	<b>229,446</b>	<b>153,473</b>	<b>9,341</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	41	1,722	2,721	17,159	100,13	0,017	0,012		6,683	0,484
	<b>Итого:</b>	<b>241</b>	<b>6,822</b>	<b>8,021</b>	<b>26,559</b>	<b>203,53</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>227,083</b>	<b>0,584</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,9</b>	<b>7,75</b>	<b>82,646</b>	<b>469,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>281,8</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 941</b>	<b>48,865</b>	<b>36,047</b>	<b>269,448</b>	<b>1 602,58</b>	<b>0,777</b>	<b>1,327</b>	<b>236,432</b>	<b>948,44</b>	<b>17,419</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,18</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. /