

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,49</b>	<b>6,84</b>	<b>81,954</b>	<b>457,24</b>	<b>0,233</b>	<b>0,462</b>	<b>1,872</b>	<b>225,961</b>	<b>2,993</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	74	0,592	0,148	5,55	28,12	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>0,592</b>	<b>0,148</b>	<b>5,55</b>	<b>28,12</b>	<b>0,044</b>	<b>0,022</b>	<b>28,12</b>	<b>25,9</b>	<b>0,074</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
139,1	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>695</b>	<b>15,454</b>	<b>18,609</b>	<b>60,161</b>	<b>490,46</b>	<b>0,338</b>	<b>0,741</b>	<b>57,354</b>	<b>125,115</b>	<b>6,04</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	175	5,075	4,375	7	87,50	0,068	0,301	1,225	210	0,175
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>12,047</b>	<b>9,889</b>	<b>53,845</b>	<b>336,26</b>	<b>0,166</b>	<b>0,454</b>	<b>1,535</b>	<b>317,97</b>	<b>1,165</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих фруктов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>460</b>	<b>18,21</b>	<b>24,03</b>	<b>69,735</b>	<b>561,01</b>	<b>0,209</b>	<b>0,409</b>	<b>64,38</b>	<b>122,092</b>	<b>4,525</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 905</b>	<b>62,793</b>	<b>59,516</b>	<b>271,246</b>	<b>1 873,09</b>	<b>0,99</b>	<b>2,088</b>	<b>153,261</b>	<b>817,038</b>	<b>14,797</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,20</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. /