

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
12 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>											
150,1	Суфле творожное	119	21,271	11,305	22,164	271,32	0,06	0,268	0,327	154,209	0,655
182,1	Соус молочный (сладкий)	39	0,78	1,56	5,85	39,00		0,039	0,117	24,063	0,078
268	Бутерброды с маслом	7/33,09	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	188	6,383	7,407	24,196	184,46	0,085	0,301	2,444	228,467	0,846
	<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>30,884</b>	<b>27,822</b>	<b>66,829</b>	<b>630,78</b>	<b>0,194</b>	<b>0,638</b>	<b>2,888</b>	<b>416,039</b>	<b>2,199</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,56</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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>702</b>	<b>33,324</b>	<b>16,22</b>	<b>126,977</b>	<b>763,52</b>	<b>0,398</b>	<b>0,371</b>	<b>6,502</b>	<b>164,373</b>	<b>9,014</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	178	4,539	4,717	8,366	92,03	0,045	0,142	0,926	196,156	0,089
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>8,265</b>	<b>6,649</b>	<b>42,638</b>	<b>92,20</b>	<b>0,111</b>	<b>0,184</b>	<b>1,142</b>	<b>207,556</b>	<b>0,791</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,007	0,02	1,92	2	0,16
258,3	Картофель тушёный	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>9,515</b>	<b>4,369</b>	<b>80,457</b>	<b>392,73</b>	<b>0,283</b>	<b>0,202</b>	<b>19,105</b>	<b>99,473</b>	<b>3,221</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 845</b>	<b>82,798</b>	<b>55,24</b>	<b>324,191</b>	<b>1 911,79</b>	<b>1,022</b>	<b>1,422</b>	<b>83,637</b>	<b>918,041</b>	<b>15,495</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,10</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. /