

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	260,17	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	93,01	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	158,95	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,99</b>	<b>14,93</b>	<b>101,39</b>	<b>512,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>453,88</b>	<b>3,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	94	1,41	0,094	19,74	66,47	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>1,41</b>	<b>0,094</b>	<b>19,74</b>	<b>66,47</b>	<b>0,038</b>	<b>0,047</b>	<b>9,4</b>	<b>7,52</b>	<b>0,564</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порционными	50	0,4	0,05	1,25	5,71	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	72,54	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	56,95	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,24		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,24		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	180	17,4	14,571	30,591	261,75	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	140,50	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	71,69	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>27,517</b>	<b>17,462</b>	<b>122,328</b>	<b>609,63</b>	<b>0,293</b>	<b>0,321</b>	<b>15,934</b>	<b>174,614</b>	<b>6,988</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	74,52	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	176,14	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>6,72</b>	<b>57,07</b>	<b>250,66</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,61</b>	<b>241,77</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	57,59	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	135,84	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,16	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	95,31	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>17,135</b>	<b>18,101</b>	<b>51,852</b>	<b>352,90</b>	<b>0,162</b>	<b>0,401</b>	<b>8,13</b>	<b>122,208</b>	<b>3,534</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 912</b>	<b>78,452</b>	<b>57,308</b>	<b>352,38</b>	<b>1 791,79</b>	<b>1,036</b>	<b>1,409</b>	<b>37,594</b>	<b>999,992</b>	<b>16,146</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,14</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. /