

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
20 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	124,78	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
0,3	Яйцо отварное	34	3,87	3,505	0,213	40,70	0,002	0,011			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,61	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	71,32	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>15,37</b>	<b>11,335</b>	<b>56,933</b>	<b>334,40</b>	<b>0,212</b>	<b>0,321</b>	<b>1,39</b>	<b>248,42</b>	<b>2,68</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	30,84	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>30,84</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	50	1,167	3,833	6,167	47,32	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	91,63	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,39	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	159,20	0,208	0,113		16,943	3,978
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	225,53	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	40,80	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из свежих плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>761</b>	<b>31,4</b>	<b>34,951</b>	<b>114,994</b>	<b>738,43</b>	<b>0,619</b>	<b>0,375</b>	<b>28,097</b>	<b>155,958</b>	<b>11,214</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	138,89	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	120,36	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,776</b>	<b>7,948</b>	<b>49,628</b>	<b>259,25</b>	<b>0,117</b>	<b>0,065</b>	<b>1,914</b>	<b>241,924</b>	<b>1,174</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,66	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом	60	8,21	6,74	0,04	78,86				46,32	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	132,48	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	100,02	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>15,865</b>	<b>12,601</b>	<b>83,71</b>	<b>428,03</b>	<b>0,232</b>	<b>0,151</b>	<b>84,16</b>	<b>101,968</b>	<b>2,944</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 021</b>	<b>71,445</b>	<b>66,87</b>	<b>313,595</b>	<b>1 790,94</b>	<b>1,206</b>	<b>0,928</b>	<b>255,811</b>	<b>761,87</b>	<b>19,882</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. /