

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 23 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
24 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	248,06	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266,1	Бутерброды с повидлом	30,239/11,364/4,265	2,037	3,215	22,549	115,88	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,08	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>440,02</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>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,66	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>27,66</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	29,91	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,63	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,67	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,23		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	108,25	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	146,51	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	13,25	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. молока	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,54	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,144</b>	<b>24,689</b>	<b>78,032</b>	<b>574,41</b>	<b>0,581</b>	<b>13,482</b>	<b>58,18</b>	<b>141,068</b>	<b>10,357</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,09	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	45,14	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>139,23</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	330,43	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,40		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	147,38		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>29,488</b>	<b>26,938</b>	<b>79,396</b>	<b>618,68</b>	<b>0,155</b>	<b>0,5</b>	<b>0,51</b>	<b>283,59</b>	<b>2,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 915</b>	<b>75,206</b>	<b>67,552</b>	<b>267,326</b>	<b>1 800,01</b>	<b>1,044</b>	<b>14,471</b>	<b>91,556</b>	<b>945,371</b>	<b>16,207</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,12</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. /