

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 24 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
25 декабря 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская 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	250,64	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	63,56	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,24	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>419,44</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>											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	34,59	0,016	0,032	144	32	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,48</b>	<b>34,59</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>0,64</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,20	0,005	0,01	7,5	5	0,4
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	66,24	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	27,97	0,018	0,015		3,33	0,21
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	330,32	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	72,87	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,80	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>733</b>	<b>25,701</b>	<b>21,566</b>	<b>86,452</b>	<b>587,51</b>	<b>0,204</b>	<b>0,222</b>	<b>23,292</b>	<b>134,362</b>	<b>5,862</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	82,80	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	135,31	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	90,53	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>12,12</b>	<b>9,929</b>	<b>53,49</b>	<b>308,64</b>	<b>0,168</b>	<b>0,459</b>	<b>1,56</b>	<b>320,9</b>	<b>1,168</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	60	0,89	5,37	4,31	63,59	0,03	0,02	2,4	11,28	0,4
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>17,225</b>	<b>18,649</b>	<b>64,842</b>	<b>449,90</b>	<b>0,177</b>	<b>0,388</b>	<b>61,98</b>	<b>110,525</b>	<b>4,101</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 892</b>	<b>72,176</b>	<b>57,304</b>	<b>293,219</b>	<b>1 800,09</b>	<b>0,798</b>	<b>1,564</b>	<b>232,704</b>	<b>823,748</b>	<b>14,764</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,11</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. /