

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 5 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 февраля 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>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 146,1              | Пудинг из творога                | 120          | 15,68               | 16,43         | 29,24          | 260,2449                       | 0,066        | 0,266        | 0,2            | 146,14                   | 2,61          |
| 184,1              | Соус абрикосовый                 | 40           | 0,32                |               | 26,4           | 81,9072                        |              | 0,016        | 0,08           | 7,44                     | 0,208         |
| 0,25               | Батон нарезной                   | 38           | 3,61                | 0,428         | 22,183         | 88,36209                       | 0,076        | 0,029        |                | 10,925                   | 0,903         |
| 36                 | Какао на молоке                  | 200          | 6,79                | 7,88          | 25,74          | 158,9463                       | 0,09         | 0,32         | 2,6            | 243,05                   | 0,9           |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>398</b>   | <b>26,4</b>         | <b>24,738</b> | <b>103,563</b> | <b>589,46</b>                  | <b>0,232</b> | <b>0,631</b> | <b>2,88</b>    | <b>407,555</b>           | <b>4,621</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,21               | Мандарины                        | 75           | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 23,085                         | 0,045        | 0,023        | 28,5           | 26,25                    | 0,075         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>23,085</b>                  | <b>0,045</b> | <b>0,023</b> | <b>28,5</b>    | <b>26,25</b>             | <b>0,075</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 39,1               | Салат с помидорами               | 50           | 0,5                 | 3,833         | 1              | 32,6025                        | 0,017        | 0,025        | 5,175          | 22,183                   | 0,258         |
| 249,1              | Уха с крупой                     | 200          | 1,904               | 2,2           | 14             | 70,146                         | 0,08         | 0,048        | 7,408          | 16,12                    | 0,853         |
| 249,4              | Рыба горбуша для супа            | 20           | 3,56                | 0,48          |                | 14,58                          | 0,024        | 0,016        |                | 7,4                      | 0,16          |
| 222                | Зелень в суп                     | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,486                          |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,486                          |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 104,2              | Картофельное пюре                | 150          | 3,06                | 4,8           | 20,44          | 111,1725                       | 0,14         | 0,11         | 18,16          | 36,98                    | 1,01          |
|                    | Биточки                          | 70           | 7,426               | 14,533        | 8,108          | 156,28221                      | 0,319        | 1,932        | 0,819          | 24,969                   | 1,967         |
| 123,3              | Напиток из замороженных ягод     | 180          | 0,63                | 0,54          | 30,884         | 99,11484                       | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                    | 0,855         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                      | 48           | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 68,8257                        | 0,086        | 0,038        |                | 16,8                     | 1,872         |
| 0,01               | Соль                             | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>727</b>   | <b>20,352</b>       | <b>26,986</b> | <b>91,008</b>  | <b>553,696</b>                 | <b>0,675</b> | <b>2,186</b> | <b>94,962</b>  | <b>157,965</b>           | <b>7,184</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                 | 200          | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 83,754                         | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                    | 0,1           |
| 147,2              | Оладьи                           | 50           | 3,386               | 2,056         | 21,171         | 85,09617                       | 0,069        | 0,025        |                | 9,143                    | 0,663         |
| 185,1              | Джем                             | 13           |                     |               | 1,716          | 5,22288                        |              |              | 0,088          | 0,364                    | 0,01          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>263</b>   | <b>8,486</b>        | <b>7,356</b>  | <b>32,287</b>  | <b>174,073</b>                 | <b>0,119</b> | <b>0,185</b> | <b>1,128</b>   | <b>229,907</b>           | <b>0,773</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 309,1              | Огурцы соленые порциями          | 60           | 0,48                | 0,06          | 1,02           | 5,2974                         | 0,01         | 0,01         | 3              | 13,8                     | 0,36          |
| 176,1              | Макароны, запеченные с сыром     | 200          | 11,2                | 10,22         | 48,88          | 272,8323                       | 0,1          | 0,66         | 0,11           | 157,04                   | 1,26          |
| 0,44               | Сок фруктовый                    | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 86,8968                        | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 38           | 3,61                | 0,428         | 22,173         | 88,3386                        | 0,076        | 0,029        |                | 10,925                   | 0,903         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>498</b>   | <b>16,29</b>        | <b>10,908</b> | <b>99,673</b>  | <b>453,365</b>                 | <b>0,226</b> | <b>0,719</b> | <b>7,11</b>    | <b>221,765</b>           | <b>3,323</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 960</b> | <b>72,128</b>       | <b>70,138</b> | <b>332,156</b> | <b>1 793,679</b>               | <b>1,297</b> | <b>3,743</b> | <b>134,581</b> | <b>1 043,442</b>         | <b>15,975</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>85,674</b>       | <b>67,073</b> | <b>345,391</b> | <b>1 800,123</b>               | <b>1,13</b>  | <b>2,913</b> | <b>206,21</b>  | <b>943,145</b>           | <b>18,13</b>  |

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /