

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
7 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	60,423	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	145,431	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200				-2,145					
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,05	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,94</b>	<b>18,09</b>	<b>30,37</b>	<b>304,759</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>4,38</b>	<b>117,94</b>	<b>3,29</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,169</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Детский"	40	0,44	3,367	2,633	37,482	0,015		2,147	8,18	0,239
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,806	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,339	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,962	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,331	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>30,065</b>	<b>22,581</b>	<b>130,078</b>	<b>739,092</b>	<b>0,304</b>	<b>0,322</b>	<b>13,177</b>	<b>177,457</b>	<b>7,188</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	199	5,771	4,975	7,96	87,56	0,077	0,343	1,393	238,8	0,199
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>10,022</b>	<b>7,872</b>	<b>47,157</b>	<b>263,384</b>	<b>0,146</b>	<b>0,411</b>	<b>1,436</b>	<b>255,643</b>	<b>0,788</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,789	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	112,2	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	119,645	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>23,028</b>	<b>16,985</b>	<b>73,394</b>	<b>464,658</b>	<b>0,225</b>	<b>0,203</b>	<b>72,31</b>	<b>96,19</b>	<b>3,497</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 075</b>	<b>80,085</b>	<b>65,559</b>	<b>288,35</b>	<b>1 800,062</b>	<b>0,848</b>	<b>1,341</b>	<b>215,052</b>	<b>665,98</b>	<b>16,414</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. /