

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 8 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
9 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	133,708	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	64	7,284	6,598	0,401	80,313	0,005	0,02			
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	122,06	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,569	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>22,444</b>	<b>27,958</b>	<b>58,691</b>	<b>514,65</b>	<b>0,265</b>	<b>0,58</b>	<b>3,51</b>	<b>417,95</b>	<b>2,18</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	82,621	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>1,56</b>	<b>0,104</b>	<b>21,84</b>	<b>82,621</b>	<b>0,042</b>	<b>0,052</b>	<b>10,4</b>	<b>15,07</b>	<b>0,626</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	14,032	0,05	0,05	120	4,8	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	83,72	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,114	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,226		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	136,793	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
115,1	Пудинг рыбный	81	12,758	3,746	5,67	97,389	0,071	0,101	0,618	49,866	0,81
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	72,081	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,155	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>26,182</b>	<b>13,796</b>	<b>85,264</b>	<b>518,603</b>	<b>0,439</b>	<b>0,419</b>	<b>147,829</b>	<b>199,928</b>	<b>6,323</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	198,38	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>47,5</b>	<b>292,474</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	44,863	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	196,66	0,24	0,13		19,55	4,59
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	45,718	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,58</b>	<b>7,39</b>	<b>82,534</b>	<b>391,71</b>	<b>0,346</b>	<b>0,191</b>	<b>9,36</b>	<b>66,86</b>	<b>6,89</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 247</b>	<b>73,666</b>	<b>59,748</b>	<b>295,829</b>	<b>1 800,058</b>	<b>1,242</b>	<b>1,402</b>	<b>172,175</b>	<b>941,318</b>	<b>16,878</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,167</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. /