

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 12 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
13 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	30									
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>12,661</b>	<b>12,521</b>	<b>52,25</b>	<b>374,401</b>	<b>0,238</b>	<b>0,303</b>	<b>1,36</b>	<b>238,233</b>	<b>5,4</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,75</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из свежих фруктов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>13,243</b>	<b>14,626</b>	<b>71,764</b>	<b>468,456</b>	<b>0,22</b>	<b>0,162</b>	<b>16,285</b>	<b>106,847</b>	<b>4,654</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,812</b>	<b>5,965</b>	<b>21,299</b>	<b>158,17</b>	<b>0,057</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,849</b>	<b>0,191</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус молочный сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,058		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>31,617</b>	<b>28,737</b>	<b>97,491</b>	<b>779,17</b>	<b>0,158</b>	<b>0,613</b>	<b>0,792</b>	<b>382,943</b>	<b>2,649</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 151</b>	<b>63,373</b>	<b>61,889</b>	<b>252,604</b>	<b>1 822,877</b>	<b>0,702</b>	<b>1,268</b>	<b>184,529</b>	<b>983,621</b>	<b>15,096</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,126</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. /