

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
14 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>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	250,536	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	36,06876		0,014		1,68	0,014
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	153,0594	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266,1	Бутерброды с повидлом	29,902/10,129	1,811	2,858	20,044	88,4949	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>20,057</b>	<b>22,42</b>	<b>98,168</b>	<b>528,159</b>	<b>0,366</b>	<b>0,566</b>	<b>3,593</b>	<b>451,987</b>	<b>3,207</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,1653	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>21,165</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>34,5</b>	<b>0,227</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	43,8516	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
96,1	Суп с бобовыми мясом для супа	200	6,656	4,44	15,344	98,3424	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Зелень в суп	25	11,97	11,45	0,14	117,936	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,468		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,468		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	108,4278	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	59,6388	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	135,2988	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	67,6572	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>41,284</b>	<b>25,882</b>	<b>104,238</b>	<b>632,088</b>	<b>0,523</b>	<b>0,425</b>	<b>24,095</b>	<b>261,468</b>	<b>9,196</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	80,652	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
148,2	Ватрушка с творогом	70	9,88	2,5	31,97	140,4468	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>14,98</b>	<b>7,8</b>	<b>41,37</b>	<b>221,099</b>	<b>0,159</b>	<b>0,284</b>	<b>1,164</b>	<b>266,18</b>	<b>1,212</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	116,8128	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	130,806	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	55,60542	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	91,7826	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,913</b>	<b>24,396</b>	<b>54,479</b>	<b>395,007</b>	<b>0,216</b>	<b>0,413</b>	<b>8,755</b>	<b>121,65</b>	<b>3,958</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 236</b>	<b>94,909</b>	<b>80,648</b>	<b>304,33</b>	<b>1 797,518</b>	<b>1,295</b>	<b>1,711</b>	<b>82,607</b>	<b>1 135,785</b>	<b>17,8</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,189</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. /