

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
16 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>13,667</b>	<b>13,44</b>	<b>70,968</b>	<b>511,897</b>	<b>0,146</b>	<b>0,276</b>	<b>1,103</b>	<b>211,437</b>	<b>3,187</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>686</b>	<b>24,941</b>	<b>29,702</b>	<b>82,737</b>	<b>691,485</b>	<b>0,374</b>	<b>0,114</b>	<b>96,07</b>	<b>113,908</b>	<b>7,959</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
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>459</b>	<b>15,477</b>	<b>7,196</b>	<b>89,57</b>	<b>468,736</b>	<b>0,225</b>	<b>0,21</b>	<b>10,187</b>	<b>120,928</b>	<b>3,524</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>61,99</b>	<b>58,368</b>	<b>285,165</b>	<b>1 938,682</b>	<b>0,843</b>	<b>0,809</b>	<b>115,899</b>	<b>679,193</b>	<b>15,692</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,169</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. /