

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
26 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>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,347/10	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>15,534</b>	<b>14,48</b>	<b>62,95</b>	<b>468,685</b>	<b>0,302</b>	<b>0,225</b>	<b>0,198</b>	<b>154,874</b>	<b>6,308</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,021	42	23,8	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>25,326</b>	<b>0,028</b>	<b>0,021</b>	<b>42</b>	<b>30,55</b>	<b>0,212</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	2,58	3,9	10,07	79,24	0,06	0,05	8	27,4	0,8
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>737</b>	<b>30,069</b>	<b>15,451</b>	<b>104,677</b>	<b>661,6</b>	<b>0,277</b>	<b>0,325</b>	<b>88,42</b>	<b>112,737</b>	<b>6,651</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,75</b>	<b>8,25</b>	<b>43,83</b>	<b>285</b>	<b>0,09</b>	<b>0,063</b>	<b>0,66</b>	<b>235,1</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>520</b>	<b>20,36</b>	<b>9,63</b>	<b>69,962</b>	<b>437,55</b>	<b>0,308</b>	<b>0,418</b>	<b>242,23</b>	<b>118,28</b>	<b>8,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 114</b>	<b>75,342</b>	<b>47,95</b>	<b>287,088</b>	<b>1 878,161</b>	<b>1,006</b>	<b>1,053</b>	<b>373,508</b>	<b>651,542</b>	<b>22,321</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,116</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. /