

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 26 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
27 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
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>11,881</b>	<b>16,64</b>	<b>65,088</b>	<b>457,833</b>	<b>0,216</b>	<b>0,336</b>	<b>1,789</b>	<b>292,056</b>	<b>2,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,023</b>	<b>7,125</b>	<b>30,413</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,727</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
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 св	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>755</b>	<b>14,296</b>	<b>14,319</b>	<b>77,561</b>	<b>493,609</b>	<b>0,236</b>	<b>0,195</b>	<b>16,735</b>	<b>118,854</b>	<b>5,197</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>5,302</b>	<b>5,435</b>	<b>20,359</b>	<b>147,83</b>	<b>0,052</b>	<b>0,154</b>	<b>0,988</b>	<b>210,809</b>	<b>0,181</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
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>16,3</b>	<b>7,75</b>	<b>69,564</b>	<b>414,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>10,08</b>	<b>271,29</b>	<b>2,33</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 097</b>	<b>48,08</b>	<b>44,167</b>	<b>239,696</b>	<b>1 543,724</b>	<b>0,71</b>	<b>1,157</b>	<b>33,342</b>	<b>914,009</b>	<b>12,32</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,156</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. /