

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 9 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
10 января 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	238,2018	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,9184		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	94,1606	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	160,9086	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>30,02</b>	<b>28,24</b>	<b>85,21</b>	<b>576,189</b>	<b>0,23</b>	<b>0,686</b>	<b>2,96</b>	<b>440,19</b>	<b>2,858</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	34,9976	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>34,998</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,5752	0,007	0,007	2	9,2	0,24
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	71,012	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		14,76	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,492		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,492		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	112,545	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	183,434	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	100,33848	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	74,0296	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>21,554</b>	<b>25,546</b>	<b>93,006</b>	<b>560,678</b>	<b>0,721</b>	<b>2,478</b>	<b>91,918</b>	<b>150,012</b>	<b>7,596</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	84,788	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	50,84	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>135,628</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,067	0,8	26,404	0,013	0,02	4,14	17,747	0,207
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	276,2006	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	87,9696	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,136	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,4</b>	<b>13,937</b>	<b>100,62</b>	<b>484,71</b>	<b>0,233</b>	<b>0,73</b>	<b>8,25</b>	<b>226,287</b>	<b>3,217</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>73,685</b>	<b>73,563</b>	<b>312,322</b>	<b>1 792,204</b>	<b>1,271</b>	<b>4,077</b>	<b>269,168</b>	<b>1 054,674</b>	<b>16,078</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,164</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. /