

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 января 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,12</b>	<b>12,99</b>	<b>32,47</b>	<b>317,33</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>3,06</b>	<b>96,34</b>	<b>3,11</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,023</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,3	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
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>727</b>	<b>20,283</b>	<b>24,328</b>	<b>108,612</b>	<b>730,11</b>	<b>0,286</b>	<b>0,148</b>	<b>89,286</b>	<b>155,112</b>	<b>7,476</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>8,767</b>	<b>6,315</b>	<b>32,466</b>	<b>221,756</b>	<b>0,095</b>	<b>0,056</b>	<b>0,779</b>	<b>261,74</b>	<b>1,023</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>23,23</b>	<b>18,164</b>	<b>58,244</b>	<b>483,25</b>	<b>0,233</b>	<b>0,329</b>	<b>227,11</b>	<b>105,183</b>	<b>7,716</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 944</b>	<b>70</b>	<b>61,947</b>	<b>237,416</b>	<b>1 780,946</b>	<b>0,809</b>	<b>0,946</b>	<b>348,735</b>	<b>644,624</b>	<b>19,4</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,2</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. /