

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
23 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	229,824	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,6		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	96,4572	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	164,8332	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>32,84</b>	<b>21,33</b>	<b>77,44</b>	<b>524,714</b>	<b>0,23</b>	<b>0,66</b>	<b>3,05</b>	<b>434,735</b>	<b>2,59</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	83	0,664	0,166	6,225	26,4936	0,05	0,025	31,54	29,05	0,083
	<b>Итого:</b>	<b>83</b>	<b>0,664</b>	<b>0,166</b>	<b>6,225</b>	<b>26,494</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>31,54</b>	<b>29,05</b>	<b>0,083</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	56,112	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	72,744	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,12	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	115,29	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	127,68	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	102,78576	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	74,3484	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>26,858</b>	<b>21,044</b>	<b>97,784</b>	<b>565,088</b>	<b>0,433</b>	<b>0,371</b>	<b>99,78</b>	<b>168,652</b>	<b>6,592</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	164	4,756	4,1	6,888	70,41048	0,036	0,021	0,492	203,36	0,164
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,08	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>5,327</b>	<b>4,6</b>	<b>21,174</b>	<b>122,491</b>	<b>0,042</b>	<b>0,023</b>	<b>0,492</b>	<b>205,146</b>	<b>0,271</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	41,412	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	282,9372	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	130,9224	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	96,432	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>15,87</b>	<b>113,026</b>	<b>551,704</b>	<b>0,21</b>	<b>0,73</b>	<b>74,61</b>	<b>195,29</b>	<b>3,53</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 946</b>	<b>81,989</b>	<b>63,01</b>	<b>315,649</b>	<b>1 790,49</b>	<b>0,965</b>	<b>1,809</b>	<b>209,472</b>	<b>1 032,873</b>	<b>13,066</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,118</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. /