

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 24 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
25 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	192,27	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	39,583		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	2,51	3,93	28,88	141,718	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	115,077	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>13,566</b>	<b>17,012</b>	<b>86,264</b>	<b>488,648</b>	<b>0,19</b>	<b>0,504</b>	<b>3,17</b>	<b>371,18</b>	<b>1,324</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,489</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные	50	0,55	0,05	1,75	8,588	0,008	0,008	7,5	5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,046		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (курица)	20	9,576	9,16	0,112	107,654	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	180	11,52	14,391	13,689	204,792	0,09		42,651	59,976	2,502
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,958	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	48,007	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,349	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>27,596</b>	<b>29,847</b>	<b>62,767</b>	<b>557,17</b>	<b>0,344</b>	<b>0,147</b>	<b>102,847</b>	<b>164,182</b>	<b>7,41</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	89	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,944	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>24,74</b>	<b>175,944</b>	<b>0,095</b>	<b>0,356</b>	<b>1,4</b>	<b>246,52</b>	<b>0,672</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	302,711	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	100,384		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>23,615</b>	<b>20,28</b>	<b>83,618</b>	<b>549,767</b>	<b>0,155</b>	<b>0,422</b>	<b>37,36</b>	<b>215,138</b>	<b>3,978</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 975</b>	<b>72,287</b>	<b>74,824</b>	<b>264,739</b>	<b>1 800,018</b>	<b>0,806</b>	<b>1,445</b>	<b>268,527</b>	<b>1 009,019</b>	<b>15,034</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,19</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. /