

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 5 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 марта 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	63,202	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	151,108	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200				-1,499					
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	104,495	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,94</b>	<b>18,09</b>	<b>30,37</b>	<b>317,306</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>4,38</b>	<b>117,94</b>	<b>3,29</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,129	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>29,129</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	29,909	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	81,492	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,975	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	326,733	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,849	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,155	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>30,209</b>	<b>22,317</b>	<b>129,209</b>	<b>759,205</b>	<b>0,306</b>	<b>0,347</b>	<b>18,697</b>	<b>187,684</b>	<b>7,305</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	93,022	0,044	0,026	0,6	248	0,2
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	151,515	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,343</b>	<b>7,414</b>	<b>41,064</b>	<b>244,537</b>	<b>0,102</b>	<b>0,083</b>	<b>0,636</b>	<b>262,036</b>	<b>0,691</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	157,248	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	116,025	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	72,081	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>22,725</b>	<b>18,175</b>	<b>61,423</b>	<b>449,822</b>	<b>0,235</b>	<b>0,21</b>	<b>10,86</b>	<b>97,05</b>	<b>2,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 940</b>	<b>79,246</b>	<b>66,027</b>	<b>269,416</b>	<b>1 800</b>	<b>0,815</b>	<b>1,045</b>	<b>158,322</b>	<b>676,709</b>	<b>15,836</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,167</b>	<b>1,132</b>	<b>2,917</b>	<b>205,98</b>	<b>943,131</b>	<b>18,128</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /