

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 11 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
12 марта 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>11,881</b>	<b>16,64</b>	<b>65,088</b>	<b>457,833</b>	<b>0,216</b>	<b>0,336</b>	<b>1,789</b>	<b>292,056</b>	<b>2,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>14,984</b>	<b>16,523</b>	<b>85,551</b>	<b>547,89</b>	<b>0,241</b>	<b>0,203</b>	<b>58,28</b>	<b>130,302</b>	<b>6,06</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,812</b>	<b>5,965</b>	<b>21,299</b>	<b>158,17</b>	<b>0,057</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,849</b>	<b>0,191</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>16,505</b>	<b>8,339</b>	<b>83,463</b>	<b>460,29</b>	<b>0,178</b>	<b>0,449</b>	<b>66,48</b>	<b>263,733</b>	<b>3,026</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 989</b>	<b>49,858</b>	<b>47,617</b>	<b>261,475</b>	<b>1 651,318</b>	<b>0,723</b>	<b>1,18</b>	<b>172,641</b>	<b>944,439</b>	<b>12,388</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,114</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. /