

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 12 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на  
13 марта 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	244,843	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	148,616	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	102,239	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,64</b>	<b>22,03</b>	<b>92,66</b>	<b>495,698</b>	<b>0,38</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>451,68</b>	<b>3,18</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,648	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>24,648</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	25,307	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	97,082	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	мясо для супа (фарш)	25	11,97	11,45	0,14	116,424	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,231		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	107,038	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	98,175	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	133,564	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	69,516	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>753</b>	<b>43,724</b>	<b>27,971</b>	<b>105,602</b>	<b>647,568</b>	<b>0,52</b>	<b>0,423</b>	<b>25,222</b>	<b>272,085</b>	<b>8,709</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	77	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Пирожки с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	167,444	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,98</b>	<b>7,22</b>	<b>57,51</b>	<b>244,444</b>	<b>0,171</b>	<b>0,402</b>	<b>1,47</b>	<b>258,57</b>	<b>1,57</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	115,315	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	129,129	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	54,893	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	88,396	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,818</b>	<b>24,385</b>	<b>53,896</b>	<b>387,733</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>8,755</b>	<b>121,362</b>	<b>3,935</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 008</b>	<b>93,192</b>	<b>81,636</b>	<b>317,018</b>	<b>1 800,09</b>	<b>1,307</b>	<b>1,813</b>	<b>162,717</b>	<b>1 115,697</b>	<b>19,043</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,157</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. /