

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 18 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
19 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	230,009	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	31,449		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	96,976	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	109,905	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>27,175</b>	<b>18,658</b>	<b>72,254</b>	<b>468,339</b>	<b>0,156</b>	<b>0,582</b>	<b>2,529</b>	<b>348,421</b>	<b>1,432</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	30,753	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>30,753</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	51,051	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,663	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Биточки	80	8,61	16,85	9,4	190,145	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	104,009	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,234	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>22,578</b>	<b>28,254</b>	<b>99,384</b>	<b>627,031</b>	<b>0,733</b>	<b>2,491</b>	<b>93,948</b>	<b>163,402</b>	<b>8,377</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	83,037	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>170,927</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	27,937	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	286,306	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,4</b>	<b>13,937</b>	<b>100,82</b>	<b>503,01</b>	<b>0,233</b>	<b>0,73</b>	<b>9,777</b>	<b>221,787</b>	<b>3,257</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 979</b>	<b>73,833</b>	<b>69,004</b>	<b>306,698</b>	<b>1 800,06</b>	<b>1,23</b>	<b>4,005</b>	<b>167,294</b>	<b>994,53</b>	<b>13,937</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,143</b>	<b>1,13</b>	<b>2,912</b>	<b>205,969</b>	<b>929,521</b>	<b>18,095</b>

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