

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
21 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	193,842	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	100,97495	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	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>440</b>	<b>12,811</b>	<b>10,858</b>	<b>77,344</b>	<b>409,894</b>	<b>0,176</b>	<b>0,482</b>	<b>2,763</b>	<b>366,927</b>	<b>1,253</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	32,2002	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>32,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,027	0,013	10	5,6	0,36
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	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,335		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,335		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	110	2,273	3,564	10,369	73,5229	0,029	0,044	18,876	60,999	0,887
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,1437	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,89776	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,7739	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>20,603</b>	<b>30,014</b>	<b>77,775</b>	<b>586,985</b>	<b>0,32</b>	<b>0,292</b>	<b>89,181</b>	<b>186,505</b>	<b>7,06</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	96,6273	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,9441	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,035</b>	<b>8,22</b>	<b>26,61</b>	<b>183,571</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,092</b>	<b>237,94</b>	<b>0,577</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное	150	18,5	17,83	26,2	302,71125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
230	для подачи к блинам	5	0,05	3,65	0,05	29,3967		0,005		1,2	0,01
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	100,38399		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>455</b>	<b>23,665</b>	<b>23,93</b>	<b>83,668</b>	<b>579,164</b>	<b>0,155</b>	<b>0,427</b>	<b>37,36</b>	<b>216,338</b>	<b>3,988</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>65,014</b>	<b>73,222</b>	<b>273,496</b>	<b>1 791,814</b>	<b>0,761</b>	<b>1,411</b>	<b>190,396</b>	<b>1 041,709</b>	<b>13,178</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,187</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. /