

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 21 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
22 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	133,616	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,182	0,002	0,009			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	141,296	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>22,155</b>	<b>23,754</b>	<b>61,081</b>	<b>486,701</b>	<b>0,274</b>	<b>0,61</b>	<b>3,608</b>	<b>537,894</b>	<b>2,404</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	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>28,809</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,076	0,013	0,013	4	9,2	0,24
68,1	Борщ с фасолью	200	2,7	3,11	8,62	65,916	0,04	0,04	5,2	33	1,08
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,86	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,35		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,13	0,03	0,2	1,35		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,814	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,918	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>27,37</b>	<b>12,39</b>	<b>71,382</b>	<b>452,369</b>	<b>0,377</b>	<b>0,512</b>	<b>253,015</b>	<b>203,12</b>	<b>10,93</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	90	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	195,714	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>285,714</b>	<b>0,171</b>	<b>0,402</b>	<b>1,47</b>	<b>258,57</b>	<b>1,57</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,615	1,716	33,433	142,633	0,176	0,095		14,337	3,366
250,1	Котлеты	60	9,675	5,85	5,85	102,6	0,038	0,075	0,084	22,988	0,619
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	57,6	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,15</b>	<b>12,216</b>	<b>108,169</b>	<b>546,427</b>	<b>0,319</b>	<b>0,226</b>	<b>68,324</b>	<b>71,704</b>	<b>6,445</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 016</b>	<b>82,684</b>	<b>55,61</b>	<b>305,492</b>	<b>1 800,02</b>	<b>1,164</b>	<b>1,766</b>	<b>450,167</b>	<b>1 083,289</b>	<b>22,999</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,152</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. /