

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 24 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
25 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,108</b>	<b>15,068</b>	<b>58,976</b>	<b>431,833</b>	<b>0,212</b>	<b>0,521</b>	<b>2,738</b>	<b>451,464</b>	<b>1,544</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,003
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>45,25</b>	<b>0,303</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,336	0,042	1,05	5,922	0,014	0,014	4,2	9,66	0,252
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>31,445</b>	<b>17,303</b>	<b>106,827</b>	<b>698,402</b>	<b>0,307</b>	<b>0,345</b>	<b>81,65</b>	<b>113,157</b>	<b>6,563</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	55	3,758	4,904	19,892	138,417	0,055	0,055	0,11	15,767	0,743
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>8,858</b>	<b>10,204</b>	<b>29,292</b>	<b>241,817</b>	<b>0,105</b>	<b>0,215</b>	<b>1,15</b>	<b>236,167</b>	<b>0,843</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,418	0,076	1,444	8,132	0,025	0,013	9,5	5,32	0,342
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>24,163</b>	<b>14,911</b>	<b>53,097</b>	<b>440,772</b>	<b>0,372</b>	<b>0,173</b>	<b>240,975</b>	<b>75,611</b>	<b>7,795</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 223</b>	<b>80,474</b>	<b>57,685</b>	<b>256,291</b>	<b>1 849,004</b>	<b>1,036</b>	<b>1,285</b>	<b>386,513</b>	<b>921,65</b>	<b>17,048</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,109</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. /