

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 25 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
26 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>11,881</b>	<b>16,64</b>	<b>65,088</b>	<b>457,833</b>	<b>0,216</b>	<b>0,336</b>	<b>1,789</b>	<b>292,056</b>	<b>2,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	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>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>23,25</b>	<b>1,653</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>14,064</b>	<b>16,83</b>	<b>71,039</b>	<b>488,717</b>	<b>0,224</b>	<b>0,183</b>	<b>60,877</b>	<b>125,169</b>	<b>5,577</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,257</b>	<b>5,4</b>	<b>19,829</b>	<b>151,822</b>	<b>0,049</b>	<b>0,027</b>	<b>0,6</b>	<b>249,429</b>	<b>0,286</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,2</b>	<b>7,75</b>	<b>70,052</b>	<b>414,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>35,68</b>	<b>265,89</b>	<b>3,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 210</b>	<b>48,433</b>	<b>46,65</b>	<b>233,358</b>	<b>1 545,102</b>	<b>0,682</b>	<b>1,041</b>	<b>222,696</b>	<b>955,794</b>	<b>14,361</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,11</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. /