

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 6 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
7 мая 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
266,1	Бутерброды с повидлом	30,347/4,091/11,561	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
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>452</b>	<b>12,093</b>	<b>16,997</b>	<b>66,633</b>	<b>468,378</b>	<b>0,221</b>	<b>0,339</b>	<b>1,522</b>	<b>293,338</b>	<b>3,096</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>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
236,1	Печень по-строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>27,644</b>	<b>22,874</b>	<b>117,316</b>	<b>744,118</b>	<b>0,597</b>	<b>0,286</b>	<b>109,35</b>	<b>166,36</b>	<b>13,449</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>5,74</b>	<b>31,14</b>	<b>208</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>1,43</b>	<b>226,02</b>	<b>1</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
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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>441</b>	<b>16,155</b>	<b>7,761</b>	<b>75,658</b>	<b>433,24</b>	<b>0,188</b>	<b>0,473</b>	<b>2,88</b>	<b>265,818</b>	<b>2,563</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 955</b>	<b>64,022</b>	<b>53,403</b>	<b>298,097</b>	<b>1 885,746</b>	<b>1,149</b>	<b>1,452</b>	<b>238,932</b>	<b>963,536</b>	<b>21,758</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,148</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

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