

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 31 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
1 ноября 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	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,284/12,057	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,18</b>	<b>13,97</b>	<b>51,9</b>	<b>384,80</b>	<b>0,193</b>	<b>0,293</b>	<b>3,92</b>	<b>319,2</b>	<b>2,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>36,28</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	50	1,175	2,3	6,167	50,05	0,017	0,017	3,358	19,117	0,883
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
115,1	Пудинг рыбный	70	11,025	3,238	4,9	92,49	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>24,486</b>	<b>16,337</b>	<b>88,965</b>	<b>614,48</b>	<b>0,273</b>	<b>0,366</b>	<b>211,682</b>	<b>150,45</b>	<b>9,645</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,36	0,016	0,011		6,031	0,437
	<b>Итого:</b>	<b>237</b>	<b>7,354</b>	<b>7,456</b>	<b>23,884</b>	<b>192,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,037</b>	<b>0,6</b>	<b>254,031</b>	<b>0,637</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,392	0,049	1,225	6,91	0,016	0,016	4,9	11,27	0,294
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>7,952</b>	<b>5,899</b>	<b>84,311</b>	<b>414,82</b>	<b>0,246</b>	<b>0,166</b>	<b>89,06</b>	<b>66,63</b>	<b>3,204</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>53,006</b>	<b>43,696</b>	<b>257,391</b>	<b>1 642,96</b>	<b>0,798</b>	<b>0,879</b>	<b>445,512</b>	<b>803,911</b>	<b>17,873</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,17</b>	<b>1,148</b>	<b>2,708</b>	<b>221,183</b>	<b>942,221</b>	<b>18,934</b>

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