

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 ноября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	13,11	0,047	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	141,99	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,05	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23,83</b>	<b>20,71</b>	<b>54,09</b>	<b>418,95</b>	<b>0,277</b>	<b>0,7</b>	<b>6,78</b>	<b>344,39</b>	<b>4,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	27,57	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>27,57</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	34,92	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	305,19	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,44	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>29,536</b>	<b>22,865</b>	<b>125,465</b>	<b>698,18</b>	<b>0,297</b>	<b>0,343</b>	<b>20,113</b>	<b>188,306</b>	<b>7,198</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	73,86	0,038	0,022	0,51	210,8	0,17
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	198,14	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,89</b>	<b>7,63</b>	<b>52,87</b>	<b>271,99</b>	<b>0,118</b>	<b>0,102</b>	<b>0,56</b>	<b>230,45</b>	<b>0,857</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,66	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	101,75	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,264</b>	<b>12,618</b>	<b>69,728</b>	<b>383,32</b>	<b>0,396</b>	<b>0,15</b>	<b>39,734</b>	<b>75,578</b>	<b>5,925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 908</b>	<b>78,84</b>	<b>63,846</b>	<b>309,753</b>	<b>1 800,02</b>	<b>1,104</b>	<b>1,319</b>	<b>71,187</b>	<b>853,924</b>	<b>19,87</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,12</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. /