

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 7 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
8 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>											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	249,60	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	30,075/14,493	2,054	3,215	23,629	107,28	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	67,58	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,554</b>	<b>10,615</b>	<b>89,229</b>	<b>424,46</b>	<b>0,221</b>	<b>0,325</b>	<b>1,833</b>	<b>291,331</b>	<b>2,935</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	31,88	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>31,88</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	38,68	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	68,06	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		31,62	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,50		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	113,92	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,84	0,012	0,012	1,68	12	0,42
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	90,50	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	89,04	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,99	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>26,756</b>	<b>24,48</b>	<b>88,088</b>	<b>551,65</b>	<b>0,418</b>	<b>0,409</b>	<b>39,62</b>	<b>231,65</b>	<b>6,778</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	201	5,829	5,025	8,442	85,27	0,045	0,026	0,603	249,24	0,201
270	Горячий бутерброд с сыром	60	8,81	13,39	16,34	186,50	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>261</b>	<b>14,639</b>	<b>18,415</b>	<b>24,782</b>	<b>271,77</b>	<b>0,052</b>	<b>0,026</b>	<b>0,743</b>	<b>451,64</b>	<b>0,361</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	59,01	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	179,37	0,24	0,13		19,55	4,59
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	129,36	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	97,67	0,082	0,031		11,788	0,974
230	масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	54,83		0,01		2,4	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>14,855</b>	<b>16,041</b>	<b>113,54</b>	<b>520,24</b>	<b>0,342</b>	<b>0,211</b>	<b>70,2</b>	<b>65,218</b>	<b>6,954</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 056</b>	<b>71,84</b>	<b>69,588</b>	<b>324,459</b>	<b>1 800,01</b>	<b>1,06</b>	<b>0,988</b>	<b>260,896</b>	<b>1 054,238</b>	<b>19,007</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,13</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. /