

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 10 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,197/14,184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,018</b>	<b>20,418</b>	<b>60,056</b>	<b>495,16</b>	<b>0,262</b>	<b>0,611</b>	<b>3,608</b>	<b>533,094</b>	<b>2,874</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,35	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>1,01</b>	<b>0,202</b>	<b>27,876</b>	<b>108,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4,04</b>	<b>40,4</b>	<b>0,808</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,30	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св. молока	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>728</b>	<b>30,552</b>	<b>13,239</b>	<b>69,849</b>	<b>516,37</b>	<b>0,29</b>	<b>0,273</b>	<b>20,73</b>	<b>106,482</b>	<b>5,772</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	189	5,481	4,725	7,938	96,60	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>13,201</b>	<b>9,685</b>	<b>28,338</b>	<b>253,73</b>	<b>0,103</b>	<b>0,104</b>	<b>2,317</b>	<b>245,99</b>	<b>2,519</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	130	1,495	10,963	9,208	141,55	0,089		13,542	23,097	0,897
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>450</b>	<b>20,115</b>	<b>13,943</b>	<b>76,864</b>	<b>506,27</b>	<b>0,249</b>	<b>0,21</b>	<b>16,622</b>	<b>126,357</b>	<b>4,187</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 069</b>	<b>83,896</b>	<b>57,487</b>	<b>262,983</b>	<b>1 879,88</b>	<b>0,945</b>	<b>1,219</b>	<b>47,316</b>	<b>1 052,323</b>	<b>16,16</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. /