

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
15 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>											
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	29,819/15, 957	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	90	0,036	0,036	8,82	38,41	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>38,41</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
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	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>18,142</b>	<b>20,802</b>	<b>86,291</b>	<b>597,88</b>	<b>0,25</b>	<b>0,351</b>	<b>216,32</b>	<b>241,11</b>	<b>9,001</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	192	5,376	6,528	21,12	165,12	0,058	0,029	1,728	232,32	0,192
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>5,833</b>	<b>6,928</b>	<b>32,549</b>	<b>214,72</b>	<b>0,062</b>	<b>0,031</b>	<b>1,728</b>	<b>233,749</b>	<b>0,278</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
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	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,34</b>	<b>5,29</b>	<b>74,794</b>	<b>379,48</b>	<b>0,243</b>	<b>0,179</b>	<b>22,56</b>	<b>66,07</b>	<b>2,639</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>44,531</b>	<b>47,026</b>	<b>254,353</b>	<b>1 615,29</b>	<b>0,775</b>	<b>0,871</b>	<b>393,028</b>	<b>874,529</b>	<b>16,415</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,14</b>	<b>1,148</b>	<b>2,71</b>	<b>221,188</b>	<b>942,941</b>	<b>18,936</b>

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