

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 3 095              | Суп молочный с рисовой крупой            | 200          | 4,82                | 5,08          | 16,83          | 119,09                         | 0,06         | 0,2          | 0,91           | 158,82                   | 0,25          |
| 268                | Бутерброды с маслом                      | 7/33,434     | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 122,37                         | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                      | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный напиток                         | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 68,92                          | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                    | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>440</b>   | <b>9,77</b>         | <b>14,23</b>  | <b>45,766</b>  | <b>310,38</b>                  | <b>0,17</b>  | <b>0,48</b>  | <b>2,06</b>    | <b>208,98</b>            | <b>1,46</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,33               | Киви                                     | 80           | 0,64                | 0,32          | 6,48           | 34,22                          | 0,016        | 0,032        | 144            | 32                       | 0,64          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>80</b>    | <b>0,64</b>         | <b>0,32</b>   | <b>6,48</b>    | <b>34,22</b>                   | <b>0,016</b> | <b>0,032</b> | <b>144</b>     | <b>32</b>                | <b>0,64</b>   |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 40,1               | Салат с огурцами и помидорами+           | 50           | 0,5                 | 3,833         | 1,25           | 37,39                          | 0,017        | 0,025        | 7,083          | 16,558                   | 0,308         |
| 70,1               | Борщ сибирский                           | 200          | 2,304               | 3,304         | 12,304         | 83,72                          | 0,053        | 0,04         | 6,226          | 39,653                   | 1,28          |
| 0,13               | Сметана в суп                            | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,165          | 6,17                           |              | 0,015        | 0,038          | 5,4                      | 0,015         |
| 222                | Зелень в суп                             | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,55                           |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                        | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,55                           |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 272,1              | Перловка отварная                        | 130          | 3,328               | 3,536         | 26,849         | 138,41                         | 0,052        |              |                | 21,684                   | 0,797         |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины               | 80           | 19,33               | 5,74          | 3,94           | 130,02                         | 0,09         | 0,17         | 1,37           | 18,34                    | 1,8           |
| 123,1              | Компот из свежих плодов                  | 180          | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 127,65                         | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                    | 0,855         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                              | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 80,54                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |
| 0,01               | Соль                                     | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>705</b>   | <b>29,676</b>       | <b>18,177</b> | <b>97,144</b>  | <b>604,99</b>                  | <b>0,31</b>  | <b>0,307</b> | <b>78,117</b>  | <b>152,647</b>           | <b>7,215</b>  |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир                                    | 192          | 5,568               | 4,8           | 7,68           | 87,36                          | 0,075        | 0,331        | 1,344          | 230,4                    | 0,192         |
| 302,1              | Сырная палочка                           | 70           | 8,596               | 25,634        | 34,874         | 368,44                         | 0,096        | 0,096        | 0,154          | 136,108                  | 0,824         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>262</b>   | <b>14,164</b>       | <b>30,434</b> | <b>42,554</b>  | <b>455,80</b>                  | <b>0,171</b> | <b>0,427</b> | <b>1,498</b>   | <b>366,508</b>           | <b>1,016</b>  |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 311,1              | Томаты консервированные порциями         | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 10,54                          | 0,01         | 0,01         | 9              | 6                        | 0,48          |
| 246,3              | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 180          | 20,277              | 15,219        | 9,972          | 235,05                         | 0,27         |              | 12,15          | 48,816                   | 1,503         |
| 33                 | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 44,59                          |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,8                 | 0,45          | 23,34          | 104,47                         | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>480</b>   | <b>24,937</b>       | <b>15,729</b> | <b>35,452</b>  | <b>394,65</b>                  | <b>0,36</b>  | <b>0,05</b>  | <b>21,25</b>   | <b>70,716</b>            | <b>3,793</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 967</b> | <b>79,187</b>       | <b>78,89</b>  | <b>227,396</b> | <b>1 800,04</b>                | <b>1,027</b> | <b>1,296</b> | <b>246,925</b> | <b>830,851</b>           | <b>14,124</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>         |              | <b>80,272</b>       | <b>67,469</b> | <b>340,253</b> | <b>1 800,18</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. /