

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартговска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 18 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
19 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>											
144,2	Запеканка из творога	110	17,518	18,251	8,91	266,28	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>24,018</b>	<b>22,201</b>	<b>53,06</b>	<b>505,01</b>	<b>0,155</b>	<b>0,443</b>	<b>0,857</b>	<b>274,53</b>	<b>2,953</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>36,28</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	50	0,333	3,833	0,917	38,83	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		22,50	0,03	0,02		9,25	0,2
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из свежих плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>772</b>	<b>26,711</b>	<b>21,905</b>	<b>83,199</b>	<b>635,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,338</b>	<b>33,964</b>	<b>152,376</b>	<b>5,753</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
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>421</b>	<b>15,047</b>	<b>7,158</b>	<b>88,446</b>	<b>462,09</b>	<b>0,219</b>	<b>0,203</b>	<b>4,227</b>	<b>117,328</b>	<b>3,212</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 918</b>	<b>72,59</b>	<b>59,253</b>	<b>259,175</b>	<b>1 839,67</b>	<b>0,877</b>	<b>1,173</b>	<b>180,337</b>	<b>784,754</b>	<b>14,361</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,15</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. /