

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
20 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,95	4,45	3,85	50,36	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,55	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,61	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>23,54</b>	<b>25,08</b>	<b>55,34</b>	<b>457,31</b>	<b>0,238</b>	<b>0,705</b>	<b>6,28</b>	<b>356,89</b>	<b>4,12</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	32,65	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>32,65</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,50	0,005	0,01	7,5	5	0,4
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	289,93	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,44	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>28,568</b>	<b>18,26</b>	<b>124,186</b>	<b>655,99</b>	<b>0,282</b>	<b>0,319</b>	<b>18,482</b>	<b>170,026</b>	<b>7,153</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	79,07	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	184,84	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>10,458</b>	<b>6,77</b>	<b>57,154</b>	<b>263,91</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,616</b>	<b>244,25</b>	<b>1,552</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,66	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	101,75	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,264</b>	<b>12,618</b>	<b>69,728</b>	<b>383,32</b>	<b>0,396</b>	<b>0,15</b>	<b>39,734</b>	<b>75,578</b>	<b>5,925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 928</b>	<b>77,865</b>	<b>62,763</b>	<b>315,228</b>	<b>1 793,18</b>	<b>1,078</b>	<b>1,273</b>	<b>213,612</b>	<b>861,144</b>	<b>20,73</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,11</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. /