

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на  
21 ноября 2024 г.

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 6,1                | Каша манная<br>молочная              | 180             | 7,11                | 4,68          | 30,96          | 196,02                                   | 0,072        | 0,189        | 0,864          | 178,56                      | 0,387         |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом               | 10/30           | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136,00                                   | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный напиток                     | 180             | 2,25                | 1,44          | 12,884         | 69,53                                    | 0,054        | 0,225        | 1,035          | 36,774                      | 0,531         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>400</b>      | <b>11,81</b>        | <b>13,67</b>  | <b>58,464</b>  | <b>401,55</b>                            | <b>0,176</b> | <b>0,444</b> | <b>1,899</b>   | <b>224,634</b>              | <b>1,538</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,28               | Апельсины                            | 85              | 0,765               | 0,17          | 6,885          | 30,75                                    | 0,034        | 0,026        | 51             | 28,9                        | 0,255         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>85</b>       | <b>0,765</b>        | <b>0,17</b>   | <b>6,885</b>   | <b>30,75</b>                             | <b>0,034</b> | <b>0,026</b> | <b>51</b>      | <b>28,9</b>                 | <b>0,255</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 486                | Салат<br>"Витаминный"                | 50              | 0,55                | 4,208         | 3,292          | 53,24                                    | 0,019        |              | 2,683          | 10,225                      | 0,299         |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский          | 180             | 1,512               | 3,681         | 11,943         | 86,67                                    | 0,072        | 0,045        | 5,427          | 19,044                      | 0,702         |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 8               | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                                     |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                         | 0,02          |
| 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         |
| 212,1              | Капуста тушённая                     | 130             | 2,687               | 4,212         | 12,255         | 97,63                                    | 0,035        | 0,052        | 22,308         | 72,089                      | 1,049         |
| 261                | Котлеты рубленые<br>из птицы         | 80              | 12,92               | 11,85         | 13,46          | 212,00                                   | 0,09         | 0,13         | 0,73           | 34,1                        | 1,3           |
| 140,1              | Напиток яблочный                     | 180             | 0,09                | 0,09          | 21,065         | 80,78                                    | 0,009        | 0,009        | 37,125         | 4,356                       | 0,558         |
| 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>685</b>      | <b>21,351</b>       | <b>25,453</b> | <b>79,415</b>  | <b>628,48</b>                            | <b>0,315</b> | <b>0,3</b>   | <b>70,323</b>  | <b>187,374</b>              | <b>6,055</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 190             | 4,845               | 5,035         | 8,93           | 98,23                                    | 0,048        | 0,152        | 0,988          | 209,38                      | 0,095         |
| 0,4                | Пряники                              | 50              | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                    | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                        | 0,472         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>240</b>      | <b>6,525</b>        | <b>7,69</b>   | <b>25,67</b>   | <b>195,92</b>                            | <b>0,065</b> | <b>0,164</b> | <b>0,988</b>   | <b>215,9</b>                | <b>0,567</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 180,1              | Вареники ленивые                     | 150             | 18,5                | 17,83         | 26,2           | 340,13                                   | 0,075        | 0,3          | 0,25           | 163,6                       | 0,975         |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 50              | 1                   | 2             | 7,5            | 50,00                                    |              | 0,05         | 0,15           | 30,85                       | 0,1           |
| 133                | Кисель из<br>шиповника               | 200             | 0,3                 |               | 25,312         | 107,42                                   |              | 0,04         | 35,2           | 8,75                        | 1,86          |
| 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>440</b>      | <b>23,6</b>         | <b>20,28</b>  | <b>82,352</b>  | <b>612,35</b>                            | <b>0,155</b> | <b>0,42</b>  | <b>35,6</b>    | <b>214,7</b>                | <b>3,885</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 850</b>    | <b>64,051</b>       | <b>67,263</b> | <b>252,786</b> | <b>1 869,05</b>                          | <b>0,744</b> | <b>1,354</b> | <b>159,81</b>  | <b>871,508</b>              | <b>12,3</b>   |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b> |                 | <b>80,272</b>       | <b>67,469</b> | <b>340,253</b> | <b>1 800,17</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. /