

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска 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.**

№ 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>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с 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 "Витаминный"	50	0,55	4,208	3,292	53,24	0,019		2,683	10,225	0,299
80,1	Рассольник 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 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 (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из 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 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. /