

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на  
22 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
0,3	Яйцо отварное	29	3,301	2,99	0,182	40,84	0,002	0,009			
266	Бутерброды с джемом	30/14,286	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
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>474</b>	<b>13,004</b>	<b>13,315</b>	<b>57,451</b>	<b>401,67</b>	<b>0,153</b>	<b>0,314</b>	<b>1,783</b>	<b>245,211</b>	<b>2,265</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,41	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>38,41</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	199	0,995	0,199	27,462	106,74	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>33,539</b>	<b>18,471</b>	<b>92,854</b>	<b>652,45</b>	<b>0,522</b>	<b>0,412</b>	<b>33,885</b>	<b>247,428</b>	<b>7,857</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	198	6,188	1,856	4,331	57,92		0,037	0,743	153,45	0,124
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>14,998</b>	<b>15,246</b>	<b>20,671</b>	<b>282,62</b>	<b>0,007</b>	<b>0,037</b>	<b>0,883</b>	<b>355,85</b>	<b>0,284</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	0,01	7,5	5	0,4
204,1	Гречка рассыпчатая	151	9,08	2,356	45,894	217,55	0,242	0,131		19,68	4,621
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>448</b>	<b>14,186</b>	<b>8,531</b>	<b>110,381</b>	<b>544,45</b>	<b>0,337</b>	<b>0,188</b>	<b>73,5</b>	<b>44,74</b>	<b>6,935</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 032</b>	<b>75,763</b>	<b>55,599</b>	<b>290,177</b>	<b>1 919,59</b>	<b>1,046</b>	<b>0,968</b>	<b>258,55</b>	<b>907,629</b>	<b>19,32</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. /