

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 25 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на  
26 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>     |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 2,1                | Каша пшённая                     | 200           | 11,4                | 6,6           | 52,3           | 321,20                         | 0,24         | 0,21         | 0,92           | 199,33                   | 1,66          |
| 266,1              | Бутерброды с повидлом            | 27,308/17,618 | 2,037               | 3,215         | 22,549         | 127,64                         | 0,041        | 0,025        | 0,082          | 8,918                    | 0,712         |
| 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>445</b>    | <b>15,337</b>       | <b>11,715</b> | <b>89,649</b>  | <b>532,74</b>                  | <b>0,301</b> | <b>0,315</b> | <b>1,482</b>   | <b>283,248</b>           | <b>3,562</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,02               | Бананы                           | 100           | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,30                          | 0,04         | 0,05         | 10             | 8                        | 0,6           |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>100</b>    | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,30</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,05</b>  | <b>10</b>      | <b>8</b>                 | <b>0,6</b>    |
| <b>Обед</b>        |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями           | 50            | 0,4                 | 0,05          | 1,25           | 7,05                           | 0,017        | 0,017        | 5              | 11,5                     | 0,3           |
| 70,1               | Борщ сибирский                   | 200           | 2,304               | 3,304         | 12,304         | 92,00                          | 0,053        | 0,04         | 6,226          | 39,653                   | 1,28          |
| 220,1              | Мясо для супа                    | 10            | 2,6                 | 1,68          |                | 25,40                          | 0,005        | 0,016        |                | 3                        | 0,16          |
| 0,13               | Сметана в суп                    | 8             | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 1             | 0,026               | 0,006         | 0,04           | 0,30                           |              | 0,002        | 1              | 2,23                     | 0,016         |
| 222                | Зелень в суп                     | 1             | 0,026               | 0,006         | 0,04           | 0,30                           |              | 0,002        | 1              | 2,23                     | 0,016         |
| 104,2              | Картофельное пюре                | 150           | 3,06                | 4,8           | 20,44          | 137,25                         | 0,14         | 0,11         | 18,16          | 36,98                    | 1,01          |
|                    | Оладьи из печени                 | 80            |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 183                | Соус сметанный                   | 30            | 0,46                | 0,62          | 1,7            | 14,56                          | 0,01         | 0,01         | 0,01           | 6,62                     | 0,05          |
| 139,1              | Напиток из св. плодов            | 180           | 0,09                |               | 18,817         | 71,29                          | 0,009        | 0,009        | 3,375          | 3,582                    | 0,198         |
| 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>765</b>    | <b>12,506</b>       | <b>11,866</b> | <b>71,911</b>  | <b>445,70</b>                  | <b>0,324</b> | <b>0,266</b> | <b>34,821</b>  | <b>148,895</b>           | <b>5,145</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                 | 210           | 5,355               | 5,565         | 9,87           | 108,57                         | 0,053        | 0,168        | 1,092          | 231,42                   | 0,105         |
| 0,18               | вафли                            | 40            | 0,457               | 0,4           | 11,429         | 49,60                          | 0,005        | 0,002        |                | 1,429                    | 0,086         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>250</b>    | <b>5,812</b>        | <b>5,965</b>  | <b>21,299</b>  | <b>158,17</b>                  | <b>0,057</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,092</b>   | <b>232,849</b>           | <b>0,191</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 144,2              | Запеканка из творога             | 150           | 23,888              | 24,888        | 12,15          | 363,11                         | 0,075        | 0,4          | 0,35           | 222,75                   | 1             |
| 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>28,988</b>       | <b>27,338</b> | <b>68,302</b>  | <b>635,33</b>                  | <b>0,155</b> | <b>0,52</b>  | <b>35,7</b>    | <b>273,85</b>            | <b>3,91</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>2 000</b>  | <b>64,143</b>       | <b>56,984</b> | <b>272,161</b> | <b>1 859,24</b>                | <b>0,877</b> | <b>1,32</b>  | <b>83,095</b>  | <b>946,842</b>           | <b>13,408</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |               | <b>80,272</b>       | <b>67,469</b> | <b>340,253</b> | <b>1 800,14</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. /