

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
27 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,49</b>	<b>6,84</b>	<b>81,954</b>	<b>457,24</b>	<b>0,233</b>	<b>0,462</b>	<b>1,872</b>	<b>225,961</b>	<b>2,993</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,40</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	40,25	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
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	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>674</b>	<b>15,328</b>	<b>22,42</b>	<b>59,077</b>	<b>519,81</b>	<b>0,318</b>	<b>0,747</b>	<b>83,404</b>	<b>140,324</b>	<b>6,147</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95,00	0,074	0,327	1,33	228	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,47</b>	<b>8,13</b>	<b>53,33</b>	<b>328,10</b>	<b>0,154</b>	<b>0,407</b>	<b>1,38</b>	<b>247,65</b>	<b>0,877</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>460</b>	<b>18,21</b>	<b>24,03</b>	<b>69,735</b>	<b>561,01</b>	<b>0,209</b>	<b>0,409</b>	<b>64,38</b>	<b>122,092</b>	<b>4,525</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 874</b>	<b>61,138</b>	<b>61,58</b>	<b>270,097</b>	<b>1 896,57</b>	<b>0,962</b>	<b>2,049</b>	<b>181,436</b>	<b>764,027</b>	<b>14,622</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,18</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. /