

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 27 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
28 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	251,71	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,80		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,64	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,53	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>32,84</b>	<b>21,33</b>	<b>77,44</b>	<b>574,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,66</b>	<b>3,05</b>	<b>434,735</b>	<b>2,59</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	26,63	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>26,63</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,70	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	244,10	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	58,88	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая	129	7,757	2,012	39,207	170,99	0,206	0,112		16,813	3,947
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	143,62	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>29,893</b>	<b>28,074</b>	<b>130,243</b>	<b>799,95</b>	<b>0,52</b>	<b>0,392</b>	<b>20,998</b>	<b>176,643</b>	<b>11,131</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,16	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,316</b>	<b>6,702</b>	<b>42,732</b>	<b>85,77</b>	<b>0,111</b>	<b>0,186</b>	<b>1,152</b>	<b>209,76</b>	<b>0,792</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,01	0,007	0,007	2	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	127,89	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	72,87	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,4</b>	<b>4,58</b>	<b>65,918</b>	<b>310,39</b>	<b>0,227</b>	<b>0,157</b>	<b>16,56</b>	<b>61,72</b>	<b>2,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 861</b>	<b>79,169</b>	<b>60,846</b>	<b>322,813</b>	<b>1 797,42</b>	<b>1,12</b>	<b>1,418</b>	<b>89,76</b>	<b>910,058</b>	<b>17,263</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. /