

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,94</b>	<b>6,48</b>	<b>55,86</b>	<b>322,63</b>	<b>0,203</b>	<b>0,243</b>	<b>3,81</b>	<b>185,3</b>	<b>2,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>36,28</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</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
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,05	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>695</b>	<b>25,535</b>	<b>20,742</b>	<b>77,741</b>	<b>597,16</b>	<b>0,211</b>	<b>0,345</b>	<b>215,312</b>	<b>125,158</b>	<b>9,727</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	185	5,18	6,29	20,35	159,10	0,056	0,028	1,665	223,85	0,185
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>6,86</b>	<b>8,945</b>	<b>37,09</b>	<b>256,79</b>	<b>0,073</b>	<b>0,04</b>	<b>1,665</b>	<b>230,37</b>	<b>0,657</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
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>470</b>	<b>15,08</b>	<b>14,081</b>	<b>107,888</b>	<b>614,89</b>	<b>0,197</b>	<b>0,659</b>	<b>73,182</b>	<b>176,274</b>	<b>3,342</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>57,449</b>	<b>50,283</b>	<b>286,909</b>	<b>1 827,74</b>	<b>0,709</b>	<b>1,304</b>	<b>434,219</b>	<b>730,702</b>	<b>18,113</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. /