

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
9 октября 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>											
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	21,47	0,07	0,03	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,20	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>17,66</b>	<b>12,87</b>	<b>29,65</b>	<b>272,92</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>6,18</b>	<b>105,34</b>	<b>3,29</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>32,48</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Завтрак</b>											
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,79</b>	<b>7,88</b>	<b>25,74</b>	<b>174,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>2,6</b>	<b>243,05</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	42,99	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	62,57	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	319,55	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>29,65</b>	<b>23,631</b>	<b>125,677</b>	<b>738,50</b>	<b>0,302</b>	<b>0,345</b>	<b>17,24</b>	<b>194,258</b>	<b>7,207</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка пирожки сдобные	189	5,481	4,725	7,938	85,97	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
341,8	печенье с абрикосами	70	3,64	4,08	33,24	163,76	0,06	0,04	0,36	15	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>9,121</b>	<b>8,805</b>	<b>41,178</b>	<b>249,73</b>	<b>0,102</b>	<b>0,064</b>	<b>0,927</b>	<b>249,36</b>	<b>1,489</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	152,78	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,783</b>	<b>5,708</b>	<b>67,873</b>	<b>330,30</b>	<b>0,298</b>	<b>0,715</b>	<b>10,775</b>	<b>46,813</b>	<b>4,562</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 946</b>	<b>76,365</b>	<b>58,922</b>	<b>298,668</b>	<b>1 798,58</b>	<b>1,02</b>	<b>1,861</b>	<b>42,222</b>	<b>855,921</b>	<b>19,517</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,14</b>	<b>1,14</b>	<b>2,778</b>	<b>218,173</b>	<b>939,641</b>	<b>18,812</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /