

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 10 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	129,18	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	33,98	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,85	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	53,10	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>12,957</b>	<b>8,647</b>	<b>56,946</b>	<b>318,11</b>	<b>0,175</b>	<b>0,242</b>	<b>3,81</b>	<b>181,32</b>	<b>2,367</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,85	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>32,85</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>26,1</b>	<b>2,072</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	60,12	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	97,02	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,29	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,06	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,20	0,012	0,012	1,68	12	0,42
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	97,52	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,66	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>32,376</b>	<b>21,326</b>	<b>96,191</b>	<b>618,76</b>	<b>0,562</b>	<b>0,4</b>	<b>41,809</b>	<b>238,379</b>	<b>7,492</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	186	5,208	6,324	20,46	143,96	0,056	0,028	1,674	225,06	0,186
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	196,20	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>10,008</b>	<b>11,524</b>	<b>58,56</b>	<b>340,16</b>	<b>0,157</b>	<b>0,028</b>	<b>1,71</b>	<b>246,17</b>	<b>0,946</b>
<b>Ужин</b>											
187,1	Суфле из капусты	170	11,084	21,556	16,796	268,55	0,082	0,211	31,572	223,734	1,999
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	13,10	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
275	Компот из консервированных плодов	190	0,152		28,817	105,23	0,015	0,03	2,28	7,971	0,417
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,496</b>	<b>22,626</b>	<b>70,653</b>	<b>490,19</b>	<b>0,187</b>	<b>0,281</b>	<b>33,862</b>	<b>249,824</b>	<b>3,416</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 220</b>	<b>71,197</b>	<b>64,15</b>	<b>290,9</b>	<b>1 800,07</b>	<b>1,098</b>	<b>0,977</b>	<b>85,691</b>	<b>941,793</b>	<b>16,294</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,16</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. /