

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	128,86	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	62,7/14,184	6,258	7,058	17,236	143,17	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,57	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,018</b>	<b>20,418</b>	<b>60,056</b>	<b>450,60</b>	<b>0,262</b>	<b>0,611</b>	<b>3,608</b>	<b>533,094</b>	<b>2,874</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	33,01	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>33,01</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	54,65	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,63	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,23		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,85	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		136,48	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,54	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>28,247</b>	<b>24,697</b>	<b>84,491</b>	<b>609,49</b>	<b>0,316</b>	<b>0,194</b>	<b>17,165</b>	<b>141,949</b>	<b>6,763</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	88,84	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	139,23	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>9,449</b>	<b>9,475</b>	<b>31,772</b>	<b>228,07</b>	<b>0,112</b>	<b>0,074</b>	<b>1,083</b>	<b>250,54</b>	<b>1,001</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	110	1,265	9,277	7,792	108,99	0,075		11,458	19,543	0,759
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	99,22	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,85	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>18,965</b>	<b>14,057</b>	<b>82,358</b>	<b>470,53</b>	<b>0,245</b>	<b>0,25</b>	<b>15,528</b>	<b>134,843</b>	<b>4,239</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 941</b>	<b>75,713</b>	<b>68,68</b>	<b>267,006</b>	<b>1 791,69</b>	<b>0,961</b>	<b>1,147</b>	<b>177,634</b>	<b>1 074,026</b>	<b>16,748</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,19</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. /