

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 14 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
15 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>											
269	Каша «Янтарная»	200	8,48	21,86	10,16	269,70	0,21		1,31	139,23	1,26
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,18</b>	<b>24,21</b>	<b>48,31</b>	<b>468,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>1,79</b>	<b>225,73</b>	<b>3,4</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	50	0,333	3,833	0,917	38,83	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>752</b>	<b>13,079</b>	<b>18,557</b>	<b>69,429</b>	<b>493,92</b>	<b>0,303</b>	<b>0,263</b>	<b>38,369</b>	<b>136,722</b>	<b>4,76</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>5,302</b>	<b>5,435</b>	<b>20,359</b>	<b>147,83</b>	<b>0,052</b>	<b>0,154</b>	<b>0,988</b>	<b>210,809</b>	<b>0,181</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>16,095</b>	<b>7,761</b>	<b>72,932</b>	<b>425,65</b>	<b>0,172</b>	<b>0,441</b>	<b>1,68</b>	<b>263,908</b>	<b>2,284</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 063</b>	<b>49,656</b>	<b>56,164</b>	<b>238,629</b>	<b>1 643,11</b>	<b>0,877</b>	<b>0,987</b>	<b>46,827</b>	<b>877,168</b>	<b>11,424</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,11</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. /