

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
16 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,49</b>	<b>6,84</b>	<b>81,954</b>	<b>457,24</b>	<b>0,233</b>	<b>0,462</b>	<b>1,872</b>	<b>225,961</b>	<b>2,993</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,92	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>1,545</b>	<b>0,103</b>	<b>21,63</b>	<b>89,92</b>	<b>0,041</b>	<b>0,052</b>	<b>10,3</b>	<b>8,24</b>	<b>0,618</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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
251,1	Азу с говядиной	170	9,276	12,454	12,432	221,56	0,155		22,935	30,142	2,439
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>14,942</b>	<b>17,974</b>	<b>59,626</b>	<b>479,37</b>	<b>0,332</b>	<b>0,742</b>	<b>91,88</b>	<b>124,768</b>	<b>6,285</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	194	5,626	4,85	7,76	97,00	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82,00	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>289</b>	<b>12,166</b>	<b>9,854</b>	<b>51,275</b>	<b>326,08</b>	<b>0,173</b>	<b>0,464</b>	<b>1,608</b>	<b>322,35</b>	<b>1,172</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>460</b>	<b>18,21</b>	<b>24,03</b>	<b>69,735</b>	<b>561,01</b>	<b>0,209</b>	<b>0,409</b>	<b>64,38</b>	<b>122,092</b>	<b>4,525</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 926</b>	<b>63,353</b>	<b>58,801</b>	<b>284,22</b>	<b>1 913,62</b>	<b>0,989</b>	<b>2,129</b>	<b>170,04</b>	<b>803,411</b>	<b>15,593</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. /