

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 16 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
17 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	224,35	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	32,80		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	7/32,855	2,45	7,55	14,62	111,52	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	160,91	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>31,49</b>	<b>28,43</b>	<b>68,71</b>	<b>529,58</b>	<b>0,2</b>	<b>0,66</b>	<b>3,05</b>	<b>432,535</b>	<b>2,26</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	33,25	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>33,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	12,22	0,048	0,048	116	4,64	0,29
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	88,77					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	18,66	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,25		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	153,58	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	124,64	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,36	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	142,24	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,13	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>779</b>	<b>34,162</b>	<b>16,266</b>	<b>133,897</b>	<b>651,08</b>	<b>0,447</b>	<b>0,426</b>	<b>122,752</b>	<b>174,453</b>	<b>9,421</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	80,55	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	163,84	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,096</b>	<b>7,932</b>	<b>48,127</b>	<b>244,39</b>	<b>0,116</b>	<b>0,221</b>	<b>1,031</b>	<b>226,223</b>	<b>0,684</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+картофель тушёный	60	0,6	4,6	1,5	40,43	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
258,3	Картофель тушёный	170	4,454	4,046	29,036	139,70	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	64,95	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,14	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>8,954</b>	<b>9,096</b>	<b>74,784</b>	<b>339,21</b>	<b>0,289</b>	<b>0,22</b>	<b>27,193</b>	<b>87,778</b>	<b>3,053</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 999</b>	<b>84,103</b>	<b>61,754</b>	<b>335,018</b>	<b>1 797,51</b>	<b>1,072</b>	<b>1,557</b>	<b>159,026</b>	<b>939,989</b>	<b>17,718</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,15</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. /