

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 17 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	45	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,18</b>	<b>13,97</b>	<b>51,9</b>	<b>384,80</b>	<b>0,193</b>	<b>0,293</b>	<b>3,92</b>	<b>319,2</b>	<b>2,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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	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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>780</b>	<b>19,542</b>	<b>25,402</b>	<b>93,691</b>	<b>664,68</b>	<b>0,29</b>	<b>0,391</b>	<b>227,02</b>	<b>267,6</b>	<b>9,731</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,06	0,03	1,791	240,79	0,199
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,286</b>	<b>9,474</b>	<b>38,965</b>	<b>270,78</b>	<b>0,077</b>	<b>0,042</b>	<b>1,791</b>	<b>247,44</b>	<b>0,68</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	59	0,472	0,059	1,475	8,32	0,02	0,02	5,9	13,57	0,354
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
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>429</b>	<b>7,962</b>	<b>5,849</b>	<b>80,63</b>	<b>400,64</b>	<b>0,249</b>	<b>0,169</b>	<b>83,46</b>	<b>68,242</b>	<b>3,169</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 004</b>	<b>48,01</b>	<b>54,735</b>	<b>274,986</b>	<b>1 763,59</b>	<b>0,839</b>	<b>0,915</b>	<b>481,191</b>	<b>918,482</b>	<b>18,297</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,18</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. /