

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 20 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
21 октября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	114,79	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/30,259	2,45	7,55	14,62	118,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	65,72	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,77</b>	<b>14,23</b>	<b>45,766</b>	<b>298,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>2,06</b>	<b>208,98</b>	<b>1,46</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	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>95,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	55	0,605	0,055	1,925	9,79	0,006	0,011	8,25	5,5	0,44
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,03		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	135,37	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,16	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>29,729</b>	<b>14,387</b>	<b>97,739</b>	<b>564,39</b>	<b>0,299</b>	<b>0,289</b>	<b>77,284</b>	<b>137,129</b>	<b>7,314</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	80,10	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,34	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,074</b>	<b>440,44</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>1,414</b>	<b>352,108</b>	<b>1,004</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	255,43	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>26,53</b>	<b>17,36</b>	<b>34,46</b>	<b>401,21</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>13,6</b>	<b>70,14</b>	<b>3,48</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 038</b>	<b>80,845</b>	<b>76,311</b>	<b>247,639</b>	<b>1 800,03</b>	<b>1,055</b>	<b>1,235</b>	<b>98,358</b>	<b>808,357</b>	<b>14,058</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,20</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. /