

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
22 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>											
144,2	Запеканка из творога	110	17,518	18,251	8,91	266,28	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,274/15,293	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
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>395</b>	<b>21,791</b>	<b>23,366</b>	<b>73,739</b>	<b>583,03</b>	<b>0,116</b>	<b>0,414</b>	<b>1,209</b>	<b>254,381</b>	<b>2,696</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Витаминный"	50	0,55	4,208	3,292	53,24	0,019		2,683	10,225	0,299
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	133,00	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из свежих фруктов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24,284</b>	<b>21,161</b>	<b>81,825</b>	<b>614,65</b>	<b>0,396</b>	<b>0,31</b>	<b>32,983</b>	<b>147,855</b>	<b>5,576</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
123,1	Компот из свежих фруктов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>420</b>	<b>14,742</b>	<b>7,557</b>	<b>100,014</b>	<b>510,13</b>	<b>0,189</b>	<b>0,193</b>	<b>66,207</b>	<b>84,008</b>	<b>3,358</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 870</b>	<b>67,917</b>	<b>60,064</b>	<b>289,318</b>	<b>1 941,34</b>	<b>0,784</b>	<b>1,113</b>	<b>105,439</b>	<b>728,364</b>	<b>14,042</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,10</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. /