

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
23 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	60,44	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,55	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,61	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>23,73</b>	<b>25,97</b>	<b>56,11</b>	<b>467,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>6,98</b>	<b>360,99</b>	<b>4,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	66,78	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>66,79</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	41,06	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,26		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	289,93	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	132,70	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,23	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>28,534</b>	<b>22,822</b>	<b>119,557</b>	<b>675,31</b>	<b>0,297</b>	<b>0,332</b>	<b>16,942</b>	<b>186,206</b>	<b>6,946</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	78,20	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	184,84	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>6,72</b>	<b>57,07</b>	<b>263,04</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,61</b>	<b>241,77</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>											
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	145,92	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,38	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,843</b>	<b>6,278</b>	<b>68,723</b>	<b>323,20</b>	<b>0,3</b>	<b>0,717</b>	<b>8,285</b>	<b>41,933</b>	<b>4,312</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 887</b>	<b>76,857</b>	<b>61,88</b>	<b>320,36</b>	<b>1 795,72</b>	<b>1,006</b>	<b>1,884</b>	<b>41,817</b>	<b>838,1</b>	<b>17,538</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. /