

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
29 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>											
2,1	Каша пшеничная	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
266,1	Бутерброды с повидлом	29,616/13,838	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
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>425</b>	<b>14,197</b>	<b>11,055</b>	<b>84,419</b>	<b>500,62</b>	<b>0,277</b>	<b>0,294</b>	<b>1,39</b>	<b>263,315</b>	<b>3,396</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,94	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,94</b>	<b>0,038</b>	<b>0,048</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,36	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>764</b>	<b>11,694</b>	<b>12,7</b>	<b>85,024</b>	<b>494,05</b>	<b>0,349</b>	<b>0,275</b>	<b>92,65</b>	<b>136,572</b>	<b>5,286</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
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153,00</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>16,505</b>	<b>8,339</b>	<b>83,463</b>	<b>460,29</b>	<b>0,178</b>	<b>0,449</b>	<b>66,48</b>	<b>263,733</b>	<b>3,026</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>49,378</b>	<b>37,889</b>	<b>293,685</b>	<b>1 690,90</b>	<b>0,897</b>	<b>1,227</b>	<b>171,06</b>	<b>893,048</b>	<b>12,464</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,12</b>	<b>1,148</b>	<b>2,708</b>	<b>221,183</b>	<b>942,221</b>	<b>18,934</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /