

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базук С. В.

М. П. 5 сентября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 сентября 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
266,1	Бутерброды с повидлом	22,431/3,6 36/12,18	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,681</b>	<b>9,858</b>	<b>51,344</b>	<b>329,155</b>	<b>0,146</b>	<b>0,312</b>	<b>1,463</b>	<b>244,607</b>	<b>2,373</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,4	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>797</b>	<b>27,134</b>	<b>13,244</b>	<b>93,228</b>	<b>612,24</b>	<b>0,308</b>	<b>0,28</b>	<b>31,54</b>	<b>141,93</b>	<b>4,979</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	177	5,531	1,659	3,872	51,773		0,033	0,664	137,175	0,111
148,2	Ватрушка с повидлом	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	<b>Итого:</b>	<b>247</b>	<b>15,411</b>	<b>4,159</b>	<b>35,842</b>	<b>231,833</b>	<b>0,109</b>	<b>0,157</b>	<b>0,788</b>	<b>182,955</b>	<b>1,223</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,583</b>	<b>7,196</b>	<b>95,507</b>	<b>489,702</b>	<b>0,203</b>	<b>0,204</b>	<b>65,596</b>	<b>93,474</b>	<b>3,542</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 034</b>	<b>65,849</b>	<b>34,497</b>	<b>285,721</b>	<b>1 705,609</b>	<b>0,796</b>	<b>0,972</b>	<b>264,386</b>	<b>678,966</b>	<b>14,316</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,196</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

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