

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётник"  
 Базюк С. В.  
 М. П. 24 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
 25 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,568	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,0504	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	73,832	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>18,84</b>	<b>19,99</b>	<b>45,17</b>	<b>385,026</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>4,86</b>	<b>192,94</b>	<b>4,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	31,92464	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>31,925</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	41,008	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,80576	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	61,87104	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96224	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,8888	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,6448	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>739</b>	<b>29,502</b>	<b>23,643</b>	<b>125,657</b>	<b>729,236</b>	<b>0,302</b>	<b>0,329</b>	<b>16,96</b>	<b>181,658</b>	<b>7,209</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	84,10864	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,3648	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>10,603</b>	<b>6,895</b>	<b>57,364</b>	<b>275,473</b>	<b>0,135</b>	<b>0,082</b>	<b>0,631</b>	<b>250,45</b>	<b>1,557</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,7552	0,01	0,01	3	13,8	0,36
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	122,3288	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	96,624	0,07	0,1	1	47,66	0,64
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	47,4672	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,16</b>	<b>7</b>	<b>67,974</b>	<b>373,199</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>56,06</b>	<b>114,84</b>	<b>3,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 031</b>	<b>81,139</b>	<b>57,562</b>	<b>304,495</b>	<b>1 794,86</b>	<b>0,932</b>	<b>1,158</b>	<b>218,761</b>	<b>753,488</b>	<b>18,786</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,152</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. /