

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 9 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
10 июля 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
Завтрак											
	Каша кукурузная на воде	200									
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	4,115	0,561	38,514	176,701	0,085	0,034	2,9	19,988	1,881
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	249	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	14,67	0,596
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
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
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	667	21,942	11,674	62,947	440,405	0,298	1,7	116,865	163,54	6,46
Полдник											
281	Кефир	211	6,119	5,275	8,44	105,5	0,082	0,363	1,477	253,2	0,211
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,2	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	271	9,899	7,459	32,992	238,7	0,154	0,399	1,885	265,92	0,979
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	208	0,728	0,624	40,878	162,094	0,01	0,01	68,64	7,155	0,988
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	428	17,128	17,974	68,118	493,894	0,17	0,4	77,32	120,365	4,228
	Итого за день:	2 056	54,569	37,767	223,361	1 436,127	0,747	2,583	208,87	584,483	14,143
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,123	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /