

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 10 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
11 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 | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 113 | 17,995 | 18,749 | 9,153 | 243,45505 | 0,057 | 0,301 | 0,264 | 167,805 | 0,753 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 40 | 0,8 | 1,6 | 6 | 35,6 | | 0,04 | 0,12 | 24,68 | 0,08 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 102,1987 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 43,61 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 393 | 22,795 | 20,799 | 38,543 | 424,864 | 0,137 | 0,381 | 0,484 | 208,385 | 2,643 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 37,9852 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 37,985 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 7,5294 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 96,1 | Суп с бобовыми | 200 | 6,656 | 4,44 | 15,344 | 112,2112 | 0,128 | 0,048 | 1,44 | 52,048 | 1,856 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,534 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,534 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 250,3 | Шницели | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 135,28 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 166,69255 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 154,3794 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 314,1 | Соус томатный | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 42,72 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 47 | 3,102 | 0,564 | 16,074 | 74,04711 | 0,085 | 0,038 | | 16,45 | 1,833 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 756 | 33,579 | 17,616 | 129,275 | 693,928 | 0,523 | 0,418 | 15,732 | 227,111 | 11,041 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 82,8234 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| 270 | Горячий бутерброд с сыром | 3/26,596/29,905 | 8,81 | 13,39 | 16,34 | 199,983 | 0,007 | | 0,14 | 202,4 | 0,16 |
| | Итого: | 240 | 13,4 | 18,16 | 24,8 | 282,806 | 0,052 | 0,144 | 1,076 | 400,76 | 0,25 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 11,4276 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 180 | 4,716 | 4,284 | 30,744 | 160,54443 | 0,19 | 0,159 | 15,822 | 55,512 | 1,602 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 24,84 | 85,93128 | 0,036 | 0,018 | 3,6 | 36 | 0,72 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 102,172 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 460 | 10,076 | 5,034 | 81,204 | 360,075 | 0,346 | 0,227 | 34,422 | 111,412 | 3,812 |
| | Итого за день: | 1 949 | 79,891 | 61,649 | 283,622 | 1 799,659 | 1,087 | 1,191 | 216,714 | 963,668 | 19,946 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,911 | 66,005 | 287,251 | 1 800,102 | 1,035 | 3,023 | 223,685 | 925,745 | 18,38 |

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /