

"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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
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	15,715	6,061	89,314	479,901	0,195	0,264	3,83	217,418	3,561
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,02	Бананы	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Итого:	299	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	16,92	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	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
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:	260	9,58	7,184	32,552	233,2	0,15	0,38	1,808	252,72	0,968
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:	2 095	65,85	42,992	273,721	1 733,827	0,853	2,794	209,723	770,963	15,813
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,169	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /