

"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            |
| <b>Завтрак</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>441</b>   | <b>15,715</b>       | <b>6,061</b>  | <b>89,314</b>  | <b>479,901</b>                 | <b>0,195</b> | <b>0,264</b> | <b>3,83</b>    | <b>217,418</b>           | <b>3,561</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>299</b>   | <b>1,485</b>        | <b>0,099</b>  | <b>20,79</b>   | <b>86,427</b>                  | <b>0,04</b>  | <b>0,05</b>  | <b>9,9</b>     | <b>16,92</b>             | <b>0,596</b>  |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>667</b>   | <b>21,942</b>       | <b>11,674</b> | <b>62,947</b>  | <b>440,405</b>                 | <b>0,298</b> | <b>1,7</b>   | <b>116,865</b> | <b>163,54</b>            | <b>6,46</b>   |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>260</b>   | <b>9,58</b>         | <b>7,184</b>  | <b>32,552</b>  | <b>233,2</b>                   | <b>0,15</b>  | <b>0,38</b>  | <b>1,808</b>   | <b>252,72</b>            | <b>0,968</b>  |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                                | <b>428</b>   | <b>17,128</b>       | <b>17,974</b> | <b>68,118</b>  | <b>493,894</b>                 | <b>0,17</b>  | <b>0,4</b>   | <b>77,32</b>   | <b>120,365</b>           | <b>4,228</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                        | <b>2 095</b> | <b>65,85</b>        | <b>42,992</b> | <b>273,721</b> | <b>1 733,827</b>               | <b>0,853</b> | <b>2,794</b> | <b>209,723</b> | <b>770,963</b>           | <b>15,813</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>             |              | <b>79,911</b>       | <b>66,005</b> | <b>287,251</b> | <b>1 800,169</b>               | <b>1,035</b> | <b>3,023</b> | <b>223,685</b> | <b>925,745</b>           | <b>18,38</b>  |

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /