

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска 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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	113	17,995	18,749	9,153	239,289	0,057	0,301	0,264	167,805	0,753
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,77		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	99,62	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	67,989	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	393	25,095	22,399	52,819	440,669	0,197	0,621	1,534	244,845	2,373
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,558	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	37,558	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	110,95	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,445	0,02	0,02	6	13,8	0,36
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,24	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	73,215	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	756	33,579	17,616	129,275	686,131	0,523	0,418	15,732	227,111	11,041
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	81,893	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	197,736	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,4	18,16	24,8	279,629	0,052	0,144	1,076	400,76	0,25
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,299	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	158,741	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	84,966	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	10,076	5,034	81,204	356,03	0,346	0,227	34,422	111,412	3,812
	Итого за день:	1 949	82,191	63,249	297,898	1 800,017	1,147	1,431	217,764	1 000,128	19,676
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,167	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /