

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>25,095</b>	<b>22,399</b>	<b>52,819</b>	<b>440,669</b>	<b>0,197</b>	<b>0,621</b>	<b>1,534</b>	<b>244,845</b>	<b>2,373</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,558	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>37,558</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>33,579</b>	<b>17,616</b>	<b>129,275</b>	<b>686,131</b>	<b>0,523</b>	<b>0,418</b>	<b>15,732</b>	<b>227,111</b>	<b>11,041</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>13,4</b>	<b>18,16</b>	<b>24,8</b>	<b>279,629</b>	<b>0,052</b>	<b>0,144</b>	<b>1,076</b>	<b>400,76</b>	<b>0,25</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>10,076</b>	<b>5,034</b>	<b>81,204</b>	<b>356,03</b>	<b>0,346</b>	<b>0,227</b>	<b>34,422</b>	<b>111,412</b>	<b>3,812</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 949</b>	<b>82,191</b>	<b>63,249</b>	<b>297,898</b>	<b>1 800,017</b>	<b>1,147</b>	<b>1,431</b>	<b>217,764</b>	<b>1 000,128</b>	<b>19,676</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,167</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. /