

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 14 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
15 июля 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/32,244	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	9,831	14,419	46,132	349,06	0,171	0,481	2,06	209,213	1,476
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	101	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	301	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	43,34	0,305
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	741	33,462	13,071	85,962	569,686	0,486	0,901	183,138	144,473	9,587
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	482	9,386	4,817	56,311	356,467	0,284	0,211	18,922	85,787	3,82
	Итого за день:	2 235	67,284	63,442	240,859	1 820,035	1,128	1,879	265,914	839,321	16,111
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,138	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____/Гуча О. А./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./