

"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 Д№9

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	453	10,228	4,606	64,426	340,581	0,218	0,045	5,09	236,35	4,224
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	249	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	14,67	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 (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,9	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:	687	21,952	11,684	44,282	366,521	0,299	1,701	120,99	164,024	6,522
Полдник											
281	Кефир	211	6,119	5,275	8,44	105,5	0,082	0,363	1,477	253,2	0,211
	Итого:	211	6,119	5,275	8,44	105,5	0,082	0,363	1,477	253,2	0,211
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
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	441	16,826	18,16	62,904	472,915	0,186	0,413	77,32	127,415	5,345
	Итого за день:	2 041	56,61	39,824	200,842	1 371,943	0,825	2,572	214,777	795,659	16,897
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,113	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./