

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 16 июня 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
17 июня 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	292,945	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	38,71/15	2,464	3,859	28,355	142,868	0,049	0,029	0,471	10,309	0,677
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,521		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	454	14,064	10,459	80,695	478,334	0,289	0,249	1,491	214,039	3,197
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	50	0,65	0,05	2,45	11,822	0,042	0,042	100	4	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	64,882	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	39,238	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	134,311	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	81,571	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,052	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	84,686	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	696	33,748	11,398	91,096	546,666	0,355	0,335	170,279	90,645	6,816
Полдник											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	87,461	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	256	10,354	8,03	53,542	301,913	0,121	0,104	0,608	250,29	0,873
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,464	0,058	1,45	7,524	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	264,04	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	65,338	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,976	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	497	27,399	17,407	53,599	439,878	0,407	0,179	239,3	91,193	8,004
	Итого за день:	2 003	86,466	47,493	287,031	1 800,077	1,213	0,897	471,678	680,167	19,191
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,14	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /