

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 16 июня 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
17 июня 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	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266	Бутерброды с джемом	38,71/15	2,464	3,859	28,355	158,073	0,049	0,029	0,471	10,309	0,677
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	454	15,054	17,219	72,665	501,103	0,249	0,549	3,981	415,279	2,117
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	696	33,748	11,398	91,096	594,202	0,355	0,335	170,279	90,645	6,816
Полдник											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	256	10,354	8,03	53,542	328,167	0,121	0,104	0,608	250,29	0,873
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	26,935	17,349	52,149	469,95	0,388	0,159	233,5	77,853	7,656
	Итого за день:	1 945	86,992	54,195	277,551	1 929,602	1,153	1,177	468,368	868,067	17,763
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,186	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./