

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
29 мая 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	61,595	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	134,305	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	102,604	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	411	16,235	17,076	30,794	341,624	0,147	0,373	4,465	115,808	4,014
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	107	0,428	0,032	10,165	38,182	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
	Итого:	107	0,428	0,032	10,165	38,182	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,384	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,806	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,339	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	331,76	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,447	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	755	31,375	24,66	131,408	764,436	0,316	0,363	21,578	196,569	7,533
Полдник											
284,1	Снежок	179	5,012	6,086	19,69	135,467	0,054	0,027	1,611	216,59	0,179
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	164,027	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	239	9,452	7,989	62,127	299,494	0,133	0,077	1,671	232,507	1,353
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,789	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	67,285	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,232	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	19,138	14,624	48,592	356,33	0,21	0,173	10,568	75,074	2,717
	Итого за день:	1 942	76,629	64,381	283,086	1 800,065	0,827	1,018	43,632	640,288	18,078
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,181	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./