

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

Базюк С. В.

М. П. 20 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 21 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | 0,11 | 0,23 | 0,93 | 197,43 | 1,68 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 35,106/10 | 2,054 | 3,215 | 23,629 | 131,727 | 0,041 | 0,025 | 0,393 | 8,591 | 0,565 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 445 | 15,554 | 10,615 | 89,229 | 518,827 | 0,171 | 0,335 | 1,803 | 281,021 | 3,435 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 98 | 1,47 | 0,098 | 20,58 | 85,554 | 0,039 | 0,049 | 9,8 | 7,84 | 0,588 |
| 0,34 | Вода питьевая | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,002 |
| | Итого: | 248 | 1,47 | 0,098 | 20,58 | 85,554 | 0,039 | 0,049 | 9,8 | 14,59 | 0,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82 | 0,04 | 0,03 | 8,23 | 35,5 | 0,95 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 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 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 106,1 | Рис припущенный | 130 | 3,155 | 3,727 | 31,781 | 173,29 | 0,017 | 0,017 | | 2,097 | 0,442 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 200 | 0,1 | | 20,908 | 79,21 | 0,01 | 0,01 | 3,75 | 3,98 | 0,22 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 746 | 21,168 | 19,104 | 88,899 | 608,76 | 0,393 | 0,158 | 51,688 | 134,667 | 8,772 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 210 | 5,355 | 5,565 | 9,87 | 108,57 | 0,053 | 0,168 | 1,092 | 231,42 | 0,105 |
| 0,18 | вафли | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 250 | 5,812 | 5,965 | 21,299 | 158,17 | 0,057 | 0,17 | 1,092 | 232,849 | 0,191 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 152 | 11,248 | 5,371 | 14,085 | 144,4 | 0,091 | 0,365 | 0,334 | 217,654 | 1,064 |
| 182,3 | Соус сладкий | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 | 0,003 | 0,152 | 0,4 | 122,8 | 0,08 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 210 | 0,735 | 0,63 | 41,271 | 163,653 | 0,011 | 0,011 | 69,3 | 7,224 | 0,998 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,924 | 117,67 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 443 | 18,758 | 9,862 | 101,48 | 556,923 | 0,186 | 0,558 | 70,034 | 359,465 | 3,115 |
| | Итого за день: | 2 132 | 62,761 | 45,644 | 321,486 | 1 928,234 | 0,846 | 1,269 | 134,417 | 1 022,592 | 16,102 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,194 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /