

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 6 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
7 августа 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											
2,1	Каша пшеничная	180	10,26	5,94	47,07	263,0628	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	30,0573		0,01		1,2	0,01
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	160,71237	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	103,24405	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	405	18,222	19,52	90,34	557,076	0,333	0,509	3,241	407,269	2,947
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	30,03	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	30,03	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	29,90897	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	65,52	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	27,664	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (котлеты)	30	14,364	13,74	0,168	165,1104	0,08		2,034	21,324	1,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	147,602	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	72,0811	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,82458	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	741	35,74	28,211	59,09	571,257	0,368	1,706	89,191	188,375	7,051
Полдник											
281	Кефир	175	5,075	4,375	7	79,625	0,068	0,301	1,225	210	0,175
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	60	3,75	4,56	21,9	131,04	0,06	0,05	0,14	16,4	0,76
	Итого:	235	8,825	8,935	28,9	210,665	0,128	0,351	1,365	226,4	0,935
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	125,7984	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	139,88975	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	53,69	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	16,8	22,565	48,74	423,846	0,198	0,376	7,865	117,28	4,417
	Итого за день:	1 926	80,382	79,471	233,707	1 792,874	1,053	2,962	105,711	943,824	15,559
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,118	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /