

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 7 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
8 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>27,605</b>	<b>13,279</b>	<b>74,501</b>	<b>518,293</b>	<b>0,192</b>	<b>0,534</b>	<b>1,415</b>	<b>208,142</b>	<b>2,247</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>34,261</b>	<b>18,639</b>	<b>94,806</b>	<b>663,914</b>	<b>0,527</b>	<b>0,374</b>	<b>127,798</b>	<b>172,72</b>	<b>10,234</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	<b>Итого:</b>	<b>239</b>	<b>6,491</b>	<b>7,637</b>	<b>25,335</b>	<b>193,966</b>	<b>0,064</b>	<b>0,164</b>	<b>0,988</b>	<b>215,77</b>	<b>0,558</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,32
258,3	Картофель отварной	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,594</b>	<b>4,716</b>	<b>78,616</b>	<b>389,718</b>	<b>0,299</b>	<b>0,206</b>	<b>24,543</b>	<b>103,928</b>	<b>3,503</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 858</b>	<b>77,981</b>	<b>44,301</b>	<b>280,608</b>	<b>1 797,9</b>	<b>1,105</b>	<b>1,293</b>	<b>278,494</b>	<b>712,559</b>	<b>18,192</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,654</b>	<b>63,23</b>	<b>287,644</b>	<b>1 800,184</b>	<b>1,038</b>	<b>3,03</b>	<b>229,026</b>	<b>900,935</b>	<b>18,404</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /