

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 8 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
9 августа 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	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	427	14,221	14,79	81,608	520,113	0,155	0,323	1,666	262,003	3,218
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
251,1	Азу с говядиной	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	706	18,201	25,294	87,809	661,015	0,4	0,166	107,163	140,973	7,375
Полдник											
0,24	Йогурт	178	5,563	1,669	3,894	52,065		0,033	0,668	137,95	0,111
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	228	7,663	4,988	24,819	174,178	0,021	0,048	0,668	146,1	0,701
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	14,353	6,656	84,956	456,168	0,214	0,205	15,796	101,432	2,917
	Итого за день:	2 131	54,478	51,767	288,992	1 854,153	0,82	0,761	290,292	675,508	16,413
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,171	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /