

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	130,284	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
268	Бутерброды с маслом	10/30,585	2,45	7,55	14,62	120,564	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	67,698	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	10,75	14,63	47,506	318,546	0,22	0,48	2,06	212,08	1,75
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	29,58	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	102,096	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,29	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,102		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	168,566	0,208	0,113		16,943	3,978
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	123,12	0,19		20,37	26,42	4,28
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,247	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	27,887	23,811	112,214	672,333	0,568	0,277	101,394	147,856	12,797
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	81	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	364,392	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	445,392	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,8	0,006	0,012	9	6	0,48
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	125,109	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	48,546	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	7,645	4,689	60,271	285,192	0,224	0,161	61,06	59,093	3,126
	Итого за день:	1 950	61,598	73,363	283,064	1 800,033	1,218	1,375	175,928	779,137	19,277
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,126	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /