

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	259,25	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	30	0,24		19,8	66,065		0,012	0,06	5,58	0,156
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	103,191	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	158,946	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	370	27,286	29,86	73,69	587,452	0,177	0,642	3,029	410,161	2,268
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	32,65	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	32,65	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	43,47	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
249,1	Уха с крупой	250	2,38	2,75	17,5	97,425	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,4	Рыба горбуша для супа	25	4,45	0,6		20,25	0,03	0,02		9,25	0,2
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	87,867	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	136,8	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	804	27,121	21,186	95,321	606,825	0,335	0,32	107,89	210,459	6,559
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
1	Пирожки сдобные печеные с печенью	60	7,72	4,96	20,4	141,417	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	234,477	0,111	0,24	2,79	232,03	2,43
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,924	0,007	0,007	2	9,2	0,24
258,3	Картофель варённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	96,066	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	8,45	4,06	74,464	338,6	0,265	0,179	24,785	81,11	2,755
	Итого за день:	1 949	75,711	65,4	281,604	1 800,005	0,913	1,398	278,744	947,361	15,881
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,156	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /