

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	чай с медом	200									
	Итого:	440	8,37	13,48	32,55	284,8	0,17	0,24	0,91	174,9	1,28
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
203,1	Напиток из сока	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	727	27,59	23,511	103,251	718,796	0,264	0,257	18,53	135,588	5,477
Полдник											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	93,533	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	223	6,987	7,23	24,426	191,223	0,058	0,035	0,549	233,44	0,655
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,007	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,72	16,31	40,924	380,14	0,153	0,381	3,84	125,68	4,13
	Итого за день:	1 865	60,462	60,771	207,789	1 607,959	0,67	0,934	27,879	674,108	11,752
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,105	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /