

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 15 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	132,59	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
0,3	Яйцо отварное	52	5,919	5,361	0,326	66,373	0,004	0,016			
0,25	Батон нарезной	31	2,945	0,349	18,096	80,88	0,062	0,023		8,913	0,736
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	162,478	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	463	20,725	18,011	60,428	442,322	0,237	0,527	3,25	389,278	2,056
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	30,36	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	30,36	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	62,48	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		35,052	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,276		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,276		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,434	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	117,3	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,391	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,143	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	741	30,511	20,853	97,228	626,31	0,375	0,386	102,003	207,444	6,575
Полдник											
284,1	Снежок	191	5,348	6,494	21,01	151,119	0,057	0,029	1,719	231,11	0,191
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	130,272	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	251	8,804	7,982	49,738	281,391	0,117	0,065	1,923	243,134	1,175
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,36	0,004	0,008	6	4	0,32
204,1	Гречка рассыпчатая с маслом сливочное	150	9,02	2,34	45,59	198,821	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	42,543		0,007		1,68	0,014
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	65,32	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	437	13,416	7,915	87,981	419,66	0,329	0,175	11,32	42,59	6,008
	Итого за день:	1 967	74,251	55,001	302,013	1 800,042	1,083	1,173	122,546	886,945	16,024
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,145	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /