

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 18 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
19 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	130,272	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	144,74636	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,5316	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,018</b>	<b>20,418</b>	<b>60,056</b>	<b>455,55</b>	<b>0,262</b>	<b>0,611</b>	<b>3,608</b>	<b>533,094</b>	<b>2,874</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,4492	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>29,449</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	45,356	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	49,312	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	134,3108	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	131,4496	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,3912	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	78,1724	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>30,106</b>	<b>17,447</b>	<b>91,755</b>	<b>583,096</b>	<b>0,298</b>	<b>0,312</b>	<b>86,47</b>	<b>110,622</b>	<b>6,643</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	89,81224	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	144,5596	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>13,259</b>	<b>9,735</b>	<b>28,422</b>	<b>234,372</b>	<b>0,103</b>	<b>0,104</b>	<b>2,323</b>	<b>248,47</b>	<b>2,521</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,014	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	101,016	0,07	0,1	1	47,66	0,64
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	149,0032		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,2564	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>22,955</b>	<b>7,611</b>	<b>91,319</b>	<b>489,56</b>	<b>0,3</b>	<b>0,279</b>	<b>21,7</b>	<b>132,587</b>	<b>3,514</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 014</b>	<b>85,368</b>	<b>55,241</b>	<b>278,902</b>	<b>1 792,027</b>	<b>0,987</b>	<b>1,322</b>	<b>237,851</b>	<b>1 036,774</b>	<b>17,202</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,654</b>	<b>63,23</b>	<b>287,644</b>	<b>1 800,112</b>	<b>1,038</b>	<b>3,03</b>	<b>229,026</b>	<b>900,935</b>	<b>18,404</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /