

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
36	Какао на молоке	150	5,093	5,91	19,305	147,173	0,068	0,24	1,95	182,288	0,675
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	390	13,863	11,46	59,155	393,803	0,238	0,48	2,86	355,468	2,175
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,038	7,5	6	0,45
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	14,135	0,046	0,046	110	4,4	0,275
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
123,2	Компот из свежих плодов груш	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	725	25,819	14,015	51,367	435,829	0,327	1,753	190,514	178,23	6,831
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,76	8,38	53,73	333,1	0,158	0,424	1,45	259,65	0,887
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
134,1	Кисель из сока	180	0,36		22,342	96,066	0,018	0,009	8,64	12,735	0,207
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	18,183	24,396	58,003	531,196	0,225	0,413	14,02	130,803	3,967
	Итого за день:	1 931	69,75	58,326	238,005	1 759,403	0,977	3,108	216,344	930,15	14,31
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,179	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /