

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 21 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 22 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	235,146	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	31,914		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	115,434	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	112,491	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	27,8	23,35	65,87	494,985	0,17	0,59	2,18	350,085	1,55
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	29,705	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	29,705	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,36	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	109,69	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,147	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	162,947	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	70	11,288	6,825	6,825	115,71	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,76	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	36,065	19,197	129,326	699,572	0,53	0,432	15,718	228,83	11,295
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	85,46	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	162,163	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	250	9,285	6,938	51,367	247,623	0,127	0,202	1,048	225,297	1,269
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,171	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель	170	4,454	4,046	29,036	148,218	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		20,908	68,913	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,876	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	9,014	4,616	75,564	328,177	0,309	0,21	33,693	76,308	3,223
	Итого за день:	1 964	82,196	54,133	329,967	1 800,063	1,16	1,45	184,639	893,32	19,097
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,19	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____/Несговорова О. В./