

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 25 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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 | | | | | | | | | | | |
| 3 095 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,2 | 0,91 | 158,82 | 0,25 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,1 | 2,8 | 22,9 | 129,3 | 0,06 | 0,25 | 1,73 | 160,6 | 0,19 |
| | Итого: | 440 | 10,37 | 15,43 | 54,35 | 397,7 | 0,17 | 0,48 | 2,64 | 328,72 | 1,06 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| | Итого: | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 21,8 | 1,762 |
| 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 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,6 | 0,03 | 0,49 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 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 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 187,295 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,274 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 730 | 37,221 | 20,512 | 103,102 | 715,939 | 0,455 | 0,899 | 89,338 | 156,245 | 9,947 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,078 | 0,344 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| 341,9 | Пирожки сдобные печеные с курагой | 60 | 3,96 | 3,79 | 30,87 | 173 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 25,2 | 0,91 |
| | Итого: | 260 | 9,76 | 8,79 | 38,87 | 273 | 0,138 | 0,394 | 1,45 | 265,2 | 1,11 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,4 | 7,72 | 0,007 | 0,007 | 6 | 4 | 0,32 |
| 258,3 | Картофель отварной | 180 | 4,716 | 4,284 | 30,744 | 180,387 | 0,19 | 0,159 | 15,822 | 55,512 | 1,602 |
| 140,2 | Напиток из груш | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,424 | 53,94 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 460 | 9,056 | 4,874 | 69,908 | 356,847 | 0,287 | 0,206 | 63,072 | 75,852 | 3,492 |
| | Итого за день: | 2 170 | 66,439 | 49,638 | 274,07 | 1 777,63 | 1,073 | 1,995 | 288,5 | 847,817 | 17,371 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,36 | 61,903 | 288,718 | 1 800,141 | 1,036 | 3,053 | 227,99 | 906,725 | 18,113 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /