

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,37</b>	<b>15,43</b>	<b>54,35</b>	<b>397,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>2,64</b>	<b>328,72</b>	<b>1,06</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>21,8</b>	<b>1,762</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>37,221</b>	<b>20,512</b>	<b>103,102</b>	<b>715,939</b>	<b>0,455</b>	<b>0,899</b>	<b>89,338</b>	<b>156,245</b>	<b>9,947</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,76</b>	<b>8,79</b>	<b>38,87</b>	<b>273</b>	<b>0,138</b>	<b>0,394</b>	<b>1,45</b>	<b>265,2</b>	<b>1,11</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>9,056</b>	<b>4,874</b>	<b>69,908</b>	<b>356,847</b>	<b>0,287</b>	<b>0,206</b>	<b>63,072</b>	<b>75,852</b>	<b>3,492</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 170</b>	<b>66,439</b>	<b>49,638</b>	<b>274,07</b>	<b>1 777,63</b>	<b>1,073</b>	<b>1,995</b>	<b>288,5</b>	<b>847,817</b>	<b>17,371</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,141</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

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