

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 27 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 28 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	чай с медом	200									
	Итого:	421	17,035	18,101	30,954	356,501	0,152	0,391	4,38	118,228	3,314
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	721	29,501	22,134	125,975	816,685	0,299	0,328	15,65	179,171	7,193
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Батрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
139,1	Напиток из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	13,484	6,057	70,525	387,711	0,312	0,759	14,577	40,923	4,812
	Итого за день:	1 908	71,245	53,312	292,473	1 906,567	0,904	1,565	46,467	604,842	18,219
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,19	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /