

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётник"  
 Базук С. В.  
 М. П. 28 августа 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 29 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>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
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>420</b>	<b>12,66</b>	<b>15,03</b>	<b>68,48</b>	<b>461,32</b>	<b>0,182</b>	<b>0,469</b>	<b>2,594</b>	<b>348,46</b>	<b>1,197</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,848</b>	<b>0,256</b>	<b>7,08</b>	<b>35,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,022</b>	<b>4,32</b>	<b>4,8</b>	<b>0,224</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
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>21,24</b>	<b>19,565</b>	<b>66,32</b>	<b>521,964</b>	<b>0,288</b>	<b>0,855</b>	<b>148,582</b>	<b>121,2</b>	<b>5,356</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,6	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,301</b>	<b>6,523</b>	<b>37,658</b>	<b>239,83</b>	<b>0,108</b>	<b>0,188</b>	<b>1,192</b>	<b>221,404</b>	<b>1,079</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>23,52</b>	<b>20,269</b>	<b>83,034</b>	<b>614,846</b>	<b>0,153</b>	<b>0,421</b>	<b>37,36</b>	<b>214,85</b>	<b>3,954</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 915</b>	<b>66,569</b>	<b>61,643</b>	<b>262,573</b>	<b>1 873,16</b>	<b>0,758</b>	<b>1,955</b>	<b>194,048</b>	<b>910,714</b>	<b>11,81</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,109</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. /