

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 29 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 30 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	18,968	20,868	60,906	502,363	0,272	0,601	3,608	537,894	2,404
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	76	0,684	0,076	6,84	29,412	0,002	0,046	7,6	21,28	0,532
	Итого:	76	0,684	0,076	6,84	29,412	0,002	0,046	7,6	24,88	0,533
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	70	7,42	3,57	3,92	78,4	0,018	0,018	7,088	28,473	0,875
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	687	16,6	12,518	73,827	475,77	0,312	0,251	42,853	169,975	5,789
Полдник											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	7	9,115	37,64	261,09	0,074	0,041	1,71	236,42	0,662
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	16,47	8,34	102,515	533,994	0,239	0,229	74,63	99,012	3,965
	Итого за день:	2 043	59,722	50,917	281,728	1 802,629	0,899	1,167	130,4	1 068,181	13,354
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,149	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /