

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 4 июля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
5 июля 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	124,992	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	132,15972	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,058	0,004	0,017			
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	164,8332	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	495	25,228	26,538	61,251	487,043	0,276	0,618	3,608	537,894	2,404
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	54,999	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	54,999	0,03	0,038	7,5	6	0,45
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,39	0,03	1,47	6,4764	0,025	0,025	60	2,4	0,15
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	77,28	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,336	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,6952		0,015	0,038	5,4	0,015
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	99,918	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	65,856	0,018	0,018	7,088	28,473	0,875
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	59,6568	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	74,3484	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	19,65	13,968	71,146	411,575	0,322	0,387	313,09	168,195	10,574
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	144,48	0,06	0,03	1,8	242	0,2
151,1	Булочки с изюмом	50	5,031	4,506	32,025	142,569	0,094	0,081	0,113	39,838	1,113
	Итого:	250	10,631	11,306	54,025	287,049	0,154	0,111	1,913	281,838	1,313
Ужин											
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,048	3,315	19,397	103,7652	0,044	0,022		3,564	0,814
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	222,8772	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	130,9224	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	96,432	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	18,268	23,415	95,873	553,997	0,214	0,142	73,1	47,934	4,754
	Итого за день:	1 980	74,902	75,302	298,044	1 794,663	0,996	1,296	399,21	1 041,861	19,495
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,124	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /