

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 8 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	15,125	11,358	88,104	522,191	0,296	0,312	1,749	281,966	3,352
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	225	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	21	1,727
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,367	2,633	42,593	0,015		2,147	8,18	0,239
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
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
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из свежих фруктов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	732	10,036	14,341	68,535	440,842	0,288	0,22	33,55	139,451	4,572
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	429	18,563	8,215	99,751	534,553	0,193	0,584	3,245	376,115	3,696
	Итого за день:	2 076	49,837	39,901	284,814	1 686,169	0,85	1,309	43,386	1 051,381	13,537
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,115	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /