

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 9 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
10 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>18,595</b>	<b>15,119</b>	<b>77,706</b>	<b>518,789</b>	<b>0,328</b>	<b>0,569</b>	<b>3,56</b>	<b>462,003</b>	<b>3,006</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
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
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
139,1	Напиток из свежих 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
	<b>Итого:</b>	<b>702</b>	<b>22,362</b>	<b>12,365</b>	<b>61,598</b>	<b>442,55</b>	<b>0,303</b>	<b>1,484</b>	<b>81,191</b>	<b>154,608</b>	<b>6,105</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,47</b>	<b>8,13</b>	<b>53,33</b>	<b>328,1</b>	<b>0,154</b>	<b>0,407</b>	<b>1,38</b>	<b>247,65</b>	<b>0,877</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>19,323</b>	<b>24,396</b>	<b>79,868</b>	<b>608,59</b>	<b>0,227</b>	<b>0,484</b>	<b>7,88</b>	<b>175,968</b>	<b>5,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 967</b>	<b>70,78</b>	<b>60,04</b>	<b>279,852</b>	<b>1 930,039</b>	<b>1,035</b>	<b>2,96</b>	<b>217,761</b>	<b>1 052,228</b>	<b>16,958</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,142</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /