

"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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 439 | 18,595 | 15,119 | 77,706 | 518,789 | 0,328 | 0,569 | 3,56 | 462,003 | 3,006 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,023 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 702 | 22,362 | 12,365 | 61,598 | 442,55 | 0,303 | 1,484 | 81,191 | 154,608 | 6,105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 260 | 10,47 | 8,13 | 53,33 | 328,1 | 0,154 | 0,407 | 1,38 | 247,65 | 0,877 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 491 | 19,323 | 24,396 | 79,868 | 608,59 | 0,227 | 0,484 | 7,88 | 175,968 | 5,32 |
| | Итого за день: | 1 967 | 70,78 | 60,04 | 279,852 | 1 930,039 | 1,035 | 2,96 | 217,761 | 1 052,228 | 16,958 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,911 | 66,005 | 287,251 | 1 800,142 | 1,035 | 3,023 | 223,685 | 925,745 | 18,38 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /