

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 10 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
11 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	235,296	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,4		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	30,612/10,201	1,825	2,858	21,004	100,69826	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	111,198	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	27,175	18,658	72,254	481,592	0,156	0,582	2,529	348,421	1,432
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,038	7,5	6	0,45
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	56,309	0,03	0,038	7,5	6	0,45
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,8504	0,013	0,013	4	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	108,4288	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,766	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	161,0737	0,208	0,113		16,943	3,978
	Биточки	70	7,534	14,744	8,225	168,33468	0,324	1,96	0,831	25,331	1,995
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	134,0396	0,01	0,01	66	6,88	0,95
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,1186	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	31,351	27,696	125,326	727,924	0,793	2,228	77,951	171,723	11,838
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	84,4778	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	129,86	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	250	8,945	10,385	30,63	214,338	0,108	0,212	1,108	226,58	0,905
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,3616	0,027	0,013	10	5,6	0,36
258,3	Картофель отварной	180	4,716	4,284	30,744	155,13282	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	46,3884	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,1962	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	9,151	4,925	70,612	310,079	0,309	0,213	67,072	77,74	3,556
	Итого за день:	1 930	77,748	61,739	314,571	1 790,241	1,395	3,273	156,16	830,463	18,181
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,185	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /