

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 11 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
12 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	30,612/10,187	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>14,207</b>	<b>14,79</b>	<b>80,648</b>	<b>516,477</b>	<b>0,155</b>	<b>0,323</b>	<b>1,39</b>	<b>262,294</b>	<b>3,349</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>697</b>	<b>26,608</b>	<b>29,944</b>	<b>66,463</b>	<b>629,303</b>	<b>0,382</b>	<b>0,281</b>	<b>242,653</b>	<b>140,753</b>	<b>11,888</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	200	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,35</b>	<b>5,194</b>	<b>25,3</b>	<b>180,613</b>	<b>0,021</b>	<b>0,052</b>	<b>0,75</b>	<b>163,15</b>	<b>0,715</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,583</b>	<b>7,196</b>	<b>95,507</b>	<b>489,702</b>	<b>0,203</b>	<b>0,204</b>	<b>65,596</b>	<b>93,474</b>	<b>3,542</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 924</b>	<b>64,148</b>	<b>57,154</b>	<b>277,418</b>	<b>1 856,644</b>	<b>0,781</b>	<b>0,889</b>	<b>315,388</b>	<b>678,672</b>	<b>21,794</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,152</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. /