

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 15 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	42	3,99	0,473	24,518	120,572	0,084	0,032		12,075	0,998
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,607	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	367	29,411	27,475	73,904	650,869	0,225	0,65	2,67	413,67	2,738
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	729	26,169	15,788	74,902	545,52	0,216	0,365	248,789	175,28	9,558
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	41	0,469	0,41	11,714	50,84	0,005	0,002		1,464	0,088
	Итого:	241	5,569	5,71	21,114	154,24	0,055	0,162	1,04	221,864	0,188
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	411	8,415	4,811	71,274	361,792	0,275	0,172	24,41	90,428	3,154
	Итого за день:	1 823	69,593	53,813	248,543	1 744,431	0,793	1,364	400,659	913,242	17,287
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,158	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г. /