

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
17 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,007	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>14,74</b>	<b>14,26</b>	<b>28,466</b>	<b>346,08</b>	<b>0,137</b>	<b>0,334</b>	<b>3,04</b>	<b>100,06</b>	<b>3,604</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	180	17,4	14,571	30,591	323,143	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>686</b>	<b>25,318</b>	<b>20,347</b>	<b>104,178</b>	<b>706,777</b>	<b>0,266</b>	<b>0,254</b>	<b>13,454</b>	<b>116,128</b>	<b>5,325</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,471</b>	<b>7,397</b>	<b>46,757</b>	<b>291,8</b>	<b>0,109</b>	<b>0,092</b>	<b>0,583</b>	<b>240,043</b>	<b>0,769</b>
<b>Ужин</b>											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	150	6,54	5,76	29,16	171	0,114	0,21	22,47	152,106	1,95
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>13,215</b>	<b>9,689</b>	<b>87,098</b>	<b>462,676</b>	<b>0,204</b>	<b>0,4</b>	<b>59,995</b>	<b>290,474</b>	<b>3,514</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 770</b>	<b>63,419</b>	<b>51,768</b>	<b>273,249</b>	<b>1 836,358</b>	<b>0,717</b>	<b>1,125</b>	<b>84,572</b>	<b>767,705</b>	<b>13,737</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,191</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

И.О.повар: \_\_\_\_\_/Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Амирова Л. Г./