

"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
Завтрак											
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
	Итого:	360	14,74	14,26	28,466	346,08	0,137	0,334	3,04	100,06	3,604
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
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
	Итого:	686	25,318	20,347	104,178	706,777	0,266	0,254	13,454	116,128	5,325
Полдник											
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
	Итого:	240	9,471	7,397	46,757	291,8	0,109	0,092	0,583	240,043	0,769
Ужин											
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
	Итого:	409	13,215	9,689	87,098	462,676	0,204	0,4	59,995	290,474	3,514
	Итого за день:	1 770	63,419	51,768	273,249	1 836,358	0,717	1,125	84,572	767,705	13,737
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,191	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г./