

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
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
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	420	16,74	7	83,386	464,97	0,239	0,487	1,987	230,047	3,052
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	мясо для супа (кнур)	6	2,873	2,748	0,034	36,288	0,016		0,407	4,265	0,252
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
283,1	Тефтели из говядины с рисом	80	7,406	14,514	10,537	202,156	0,061	0,061	5,41	19,802	1,554
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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:	710	18,535	26,892	81,054	641,776	0,393	0,298	71,831	135,933	6,322
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	42	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
	Итого:	232	6,609	7,823	26,507	200,805	0,065	0,165	0,988	216,226	0,591
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	23,205	19,469	78,281	588,795	0,173	0,369	9,94	207,473	2,191
	Итого за день:	1 856	65,914	61,484	277,178	1 932,555	0,878	1,327	95,996	814,428	13,506
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,125	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г. /