

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
22 июля 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	25,989/17, 184	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,018</b>	<b>20,418</b>	<b>60,056</b>	<b>495,163</b>	<b>0,262</b>	<b>0,611</b>	<b>3,608</b>	<b>533,094</b>	<b>2,874</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>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>32,084</b>	<b>24,3</b>	<b>91,031</b>	<b>701,837</b>	<b>0,372</b>	<b>0,278</b>	<b>14,499</b>	<b>188,717</b>	<b>7,005</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	197	5,713	4,925	8,274	100,689	0,044	0,025	0,591	244,28	0,197
1	Пирожки сдобные печенье с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>13,433</b>	<b>9,885</b>	<b>28,674</b>	<b>257,819</b>	<b>0,105</b>	<b>0,105</b>	<b>2,341</b>	<b>255,91</b>	<b>2,527</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
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>430</b>	<b>8,8</b>	<b>4,58</b>	<b>84,226</b>	<b>411,73</b>	<b>0,217</b>	<b>0,147</b>	<b>12,81</b>	<b>57,74</b>	<b>2,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 921</b>	<b>74,01</b>	<b>59,258</b>	<b>270,737</b>	<b>1 895,574</b>	<b>0,958</b>	<b>1,186</b>	<b>40,757</b>	<b>1 056,461</b>	<b>15,221</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,137</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./