

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 23 июля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
24 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	183,089	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	153,175	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	96,285	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	17,916	14,331	75,132	432,549	0,319	0,537	3,3	437,698	2,916
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	29,04	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	29,04	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,533	0,027	0,013	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	63,36	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
239,1	Мясо для супа (говядина)	25	11,97	11,45	0,14	133,056	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,264		0,002	1	2,23	0,016
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	26,752	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	142,736	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,09	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,753	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	33,376	23,024	59,739	505,808	0,367	1,699	126,56	177,55	7,292
Полдник											
281	Кефир	209	6,061	5,225	8,36	91,96	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,128	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	279	11,021	8,605	54,09	297,088	0,161	0,44	1,513	270,45	0,896
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,789	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	491	19,323	24,396	79,868	535,559	0,227	0,484	7,88	175,968	5,32
	Итого за день:	1 980	82,431	70,596	275,467	1 800,044	1,1	3,18	143,303	1 066,165	16,635
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,109	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /