

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>17,916</b>	<b>14,331</b>	<b>75,132</b>	<b>432,549</b>	<b>0,319</b>	<b>0,537</b>	<b>3,3</b>	<b>437,698</b>	<b>2,916</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	29,04	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>29,04</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>33,376</b>	<b>23,024</b>	<b>59,739</b>	<b>505,808</b>	<b>0,367</b>	<b>1,699</b>	<b>126,56</b>	<b>177,55</b>	<b>7,292</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>279</b>	<b>11,021</b>	<b>8,605</b>	<b>54,09</b>	<b>297,088</b>	<b>0,161</b>	<b>0,44</b>	<b>1,513</b>	<b>270,45</b>	<b>0,896</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>19,323</b>	<b>24,396</b>	<b>79,868</b>	<b>535,559</b>	<b>0,227</b>	<b>0,484</b>	<b>7,88</b>	<b>175,968</b>	<b>5,32</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 980</b>	<b>82,431</b>	<b>70,596</b>	<b>275,467</b>	<b>1 800,044</b>	<b>1,1</b>	<b>3,18</b>	<b>143,303</b>	<b>1 066,165</b>	<b>16,635</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,109</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /