

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартговска ДС №52
 "Самолётник"
 Федотова Г. Н.
 М. П. 25 июня 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 июня 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	63,99	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,7631	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	200									
	Итого:	419	16,845	18,079	29,786	315,683	0,148	0,389	4,38	117,653	3,266
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	34,83	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	34,83	0,003	0,06	10	28	0,7
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,076	0,013	0,013	4	9,2	0,24
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	97,02	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,29	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	194,499	0,24	0,13		19,55	4,59
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	123,12	0,19		20,37	26,42	4,28
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,7272	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	732	31,312	18,032	123,376	674,386	0,723	0,343	33,52	184,89	14,267
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	154,8	0,06	0,03	1,8	242	0,2
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	179,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	260	9,851	9,697	61,197	334,62	0,129	0,099	1,843	258,843	0,789
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	155,52	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	98,127	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	80,784	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,525	18,305	64,541	437,751	0,235	0,23	48,82	90,44	3,54
	Итого за день:	1 981	77,433	64,213	287,9	1 797,271	1,238	1,121	98,563	679,825	22,562
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,199	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /