

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётик"  
 Федотова Г. Н.  
 М. П. 9 июня 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
 10 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
<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
268	Бутерброды с маслом	11,549/31, 517	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток		200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,52</b>	<b>15,83</b>	<b>54,6</b>	<b>406,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>2,64</b>	<b>330,7</b>	<b>1,94</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>31,498</b>	<b>21,192</b>	<b>90,782</b>	<b>669,814</b>	<b>0,298</b>	<b>0,779</b>	<b>89,338</b>	<b>159,836</b>	<b>6,725</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Ватрушка с .....	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,98</b>	<b>7,22</b>	<b>57,51</b>	<b>317,46</b>	<b>0,171</b>	<b>0,402</b>	<b>1,47</b>	<b>258,57</b>	<b>1,57</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из .....	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>7,538</b>	<b>7,897</b>	<b>67,956</b>	<b>380,29</b>	<b>0,222</b>	<b>0,208</b>	<b>72,76</b>	<b>76,979</b>	<b>4,555</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 994</b>	<b>61,566</b>	<b>52,169</b>	<b>278,197</b>	<b>1 806,474</b>	<b>0,933</b>	<b>1,904</b>	<b>289,957</b>	<b>838,084</b>	<b>16,441</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,105</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /