

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Федотова Г. Н.
 М. П. 16 июня 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 17 июня 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	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	131,362	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,353/10,04	6,258	7,058	17,236	140,947	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,343	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	18,848	20,418	61,546	448,653	0,262	0,591	3,608	534,214	2,284
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	29,129	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,79	0,027	0,013	10	5,6	0,36
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	64,177	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	38,811	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,851	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,498	4,305	2,955	97,516	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,833	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,155	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	693	30,217	13,914	96,288	565,678	0,337	0,317	85,758	93,128	6,83
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	88,371	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	212,121	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	260	10,47	8,13	53,71	300,492	0,122	0,104	0,62	255,25	0,877
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,132	0,013	0,013	4	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	261,17	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из фруктов	180	0,27		22,781	87,977		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,856	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	26,825	17,389	57,617	456,136	0,391	0,079	49,18	82,528	4,51
	Итого за день:	2 077	86,389	59,88	276,511	1 800,088	1,135	1,106	262,915	983,87	16,154
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,183	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несгоровова О. В. /