

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 21 мая 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 22 мая 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											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	273,02	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,846/9,411	5,476	6,176	15,081	117,01695	0,054	0,062	0,086	113,089	0,739
	Итого:	435	23,666	20,656	93,121	556,832	0,384	0,592	3,606	555,469	3,299
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	68,391	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:	150	0,75	0,15	20,7	68,391	0,03	0,015	3	30	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	27,93695	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	107,168	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,59	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	102,40375	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
115,1	Пудинг рыбный	70	11,025	3,238	4,9	78,6148	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	60,367	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,1868	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	699	26,881	16,473	71,587	459,287	0,402	0,437	241,009	197,21	10,745
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	80,75	0,074	0,327	1,33	228	0,19
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	133,5605	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	13,23	9,71	28	214,311	0,135	0,407	3,08	239,63	2,52
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	127,296	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,545	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	132,481	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	18,428	24,985	74,384	499,902	0,215	0,413	71,38	124,66	4,687
	Итого за день:	2 024	82,955	71,973	287,793	1 798,723	1,167	1,865	322,075	1 146,969	21,851
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,113	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /