

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>23,666</b>	<b>20,656</b>	<b>93,121</b>	<b>556,832</b>	<b>0,384</b>	<b>0,592</b>	<b>3,606</b>	<b>555,469</b>	<b>3,299</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	68,391	0,03	0,015	3	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>20,7</b>	<b>68,391</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>699</b>	<b>26,881</b>	<b>16,473</b>	<b>71,587</b>	<b>459,287</b>	<b>0,402</b>	<b>0,437</b>	<b>241,009</b>	<b>197,21</b>	<b>10,745</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,23</b>	<b>9,71</b>	<b>28</b>	<b>214,311</b>	<b>0,135</b>	<b>0,407</b>	<b>3,08</b>	<b>239,63</b>	<b>2,52</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>18,428</b>	<b>24,985</b>	<b>74,384</b>	<b>499,902</b>	<b>0,215</b>	<b>0,413</b>	<b>71,38</b>	<b>124,66</b>	<b>4,687</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 024</b>	<b>82,955</b>	<b>71,973</b>	<b>287,793</b>	<b>1 798,723</b>	<b>1,167</b>	<b>1,865</b>	<b>322,075</b>	<b>1 146,969</b>	<b>21,851</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,113</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. /