

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 26 мая 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 27 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											
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	12,687/27,19	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кфейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	11,52	15,83	54,6	406,9	0,22	0,5	2,64	330,7	1,94
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	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	32,01	0,023	0,015	123,75	18,75	1,652
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
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	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
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	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	693	30,52	19,515	86,44	633,309	0,272	0,756	84,504	144,903	6,141
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	260	9,33	8,75	44,27	293	0,128	0,384	1,52	251,9	0,88
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
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
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	6,988	7,854	68,745	380,43	0,215	0,163	37,76	69,534	2,688
	Итого за день:	2 079	58,388	51,979	261,404	1 745,649	0,856	1,819	250,174	815,786	13,3
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,168	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /