

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 1 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 2 сентября 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 | Ca | 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 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 30,816/11,366 | 1,825 | 2,858 | 21,004 | 117,091 | 0,036 | 0,022 | 0,349 | 7,636 | 0,502 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 196,23 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 440 | 14,585 | 16,218 | 63,824 | 454,921 | 0,236 | 0,562 | 3,859 | 411,486 | 2,532 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 39,1 | Салат с помидорами | 40 | 0,4 | 3,067 | 0,8 | 32,2 | 0,013 | 0,02 | 4,14 | 17,747 | 0,207 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 200 | 1,42 | 1,99 | 7,51 | 53,6 | 0,04 | 0,03 | 6,6 | 17,2 | 0,48 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,3 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,3 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 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 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 24,84 | 96,552 | 0,036 | 0,018 | 3,6 | 36 | 0,72 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 699 | 32,918 | 17,21 | 77,877 | 589,272 | 0,33 | 0,326 | 17,71 | 137,559 | 6,534 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 193 | 5,597 | 4,825 | 8,106 | 98,644 | 0,043 | 0,025 | 0,579 | 239,32 | 0,193 |
| 341,9 | Пирожки сдобные печеные с курагой | 60 | 3,96 | 3,79 | 30,87 | 173 | 0,06 | 0,05 | 0,05 | 25,2 | 0,91 |
| | Итого: | 253 | 9,557 | 8,615 | 38,976 | 271,644 | 0,103 | 0,075 | 0,629 | 264,52 | 1,103 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,008 | 0,008 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
| 246,3 | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 180 | 20,277 | 15,219 | 9,972 | 258,3 | 0,27 | | 12,15 | 48,816 | 1,503 |
| 133 | Кисель из льняного семени | 180 | 0,27 | | 22,781 | 96,678 | | 0,036 | 31,68 | 7,875 | 1,674 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 111,93 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 449 | 24,652 | 15,708 | 56,359 | 472,358 | 0,356 | 0,074 | 46,33 | 79,403 | 4,403 |
| | Итого за день: | 1 941 | 81,752 | 57,791 | 246,836 | 1 830,876 | 1,056 | 1,056 | 233,528 | 908,969 | 16,772 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,36 | 61,903 | 288,718 | 1 800,134 | 1,036 | 3,053 | 227,99 | 906,725 | 18,113 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /