

"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. /