

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 2 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
3 июля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	чай с медом	180									
	Итого:	349	13,084	10,754	20,023	229,794	0,106	0,321	2,07	77,003	2,311
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,093	9,3	7,44	1,116
	Итого:	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,093	9,3	7,44	1,116
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	130	0,953	2,513	5,287	46,713	0,017	0,017	4,602	21,025	0,537
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	111,197	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	16,863	16,877	85,5	555,381	0,218	0,106	70,922	111,281	5,847
Полдник											
281,1	Ряженка	165	4,785	4,125	6,93	83,6	0,033	0,022	0,495	204,6	0,165
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	225	9,225	6,025	49,37	269,99	0,113	0,072	0,555	220,52	1,345
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	140	7,923	4,055	20,778	152,444	0,187	0,633	4,231	18,148	2,893
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
273,4	Напиток лимонный	200	0,453		22,653	93	0,005		5,32	5,86	0,135
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	11,416	5,035	58,511	328,344	0,262	0,673	9,561	43,528	4,628
	Итого за день:	1 614	51,984	38,784	232,935	1 464,698	0,736	1,264	92,408	459,773	15,247
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,128	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /