

"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. /