

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 16 июня 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
17 июня 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	96,888	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266	Бутерброды с джемом	38,71/15	2,464	3,859	28,355	139,10424	0,049	0,029	0,471	10,309	0,677
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	138,18112	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	364	12,244	14,273	62,882	374,173	0,193	0,435	3,231	326,234	1,803
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,6448	0,03	0,04	80	3,2	0,02
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	44,82192	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	30,0256	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	108,7064	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	64,196	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	97,85336	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	67,00496	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	27,659	9,146	73,229	423,31	0,279	0,285	141,2	83,343	5,405
Полдник											
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	69,10904	0,031	0,021	0,465	192,2	0,155
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	215	8,746	6,772	45,707	244,933	0,1	0,089	0,508	209,043	0,744
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	160	0,533		14,091	48,1536	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,2272	0,068	0,029		13,533	1,508
215,1	Огурцы свежие порциями	38	0,304	0,038	0,95	4,71504	0,01	0,019	3,8	8,74	0,228
	Итого:	397	22,543	14,873	37,683	327,772	0,343	0,155	191,19	78,297	7,198
	Итого за день:	1 601	71,867	45,213	225,576	1 394,067	0,945	0,966	381,129	722,418	15,375
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,114	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./