

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>12,244</b>	<b>14,273</b>	<b>62,882</b>	<b>374,173</b>	<b>0,193</b>	<b>0,435</b>	<b>3,231</b>	<b>326,234</b>	<b>1,803</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,8788	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>23,879</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,659</b>	<b>9,146</b>	<b>73,229</b>	<b>423,31</b>	<b>0,279</b>	<b>0,285</b>	<b>141,2</b>	<b>83,343</b>	<b>5,405</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>8,746</b>	<b>6,772</b>	<b>45,707</b>	<b>244,933</b>	<b>0,1</b>	<b>0,089</b>	<b>0,508</b>	<b>209,043</b>	<b>0,744</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>22,543</b>	<b>14,873</b>	<b>37,683</b>	<b>327,772</b>	<b>0,343</b>	<b>0,155</b>	<b>191,19</b>	<b>78,297</b>	<b>7,198</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 601</b>	<b>71,867</b>	<b>45,213</b>	<b>225,576</b>	<b>1 394,067</b>	<b>0,945</b>	<b>0,966</b>	<b>381,129</b>	<b>722,418</b>	<b>15,375</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,114</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./