"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П.

7 мая 2024 г.

Подпись ___

День: 3 Неделя: 2 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 8 мая 2024 г.

№ Прием пищи, рецерту наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	202,356	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	140,14392	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,8676	0,048	0,018		6,9	0,57
Итого:	350	16,649	11,968	75,095	400,368	0,296	0,45	2,9	363,031	2,591
Завтрак 2ой			-							
Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,7934	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,793	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед	•	•	•				•		•	
Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,4848		0,01	6	4	0,32
Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	79,464	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
Плов из отварной говядины	170	11,05	12,24	32,583	239,26896	0,094		5,78	25,406	2,342
Сок фруктовый	150	0,45		20,69	67,5528	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,00956	0,068	0,029		13,65	1,521
Соль	3								11,04	0,087
Итого:	556	19,604	16,098	79,681	451,789	0,293	0,109	25,86	142,426	6,42
Полдник										
Кефир	141	4,089	3,525	5,64	59,22	0,056	0,244	0,987	169,2	0,141
Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	130,26216	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
Итого:	201	12,643	8,839	23,914	189,482	0,113	0,33	3,147	180,703	2,85
Ужин										
Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,488	0,01	0,02	1,92	2	0,16
Омлет натуральный	108	10,8	11,16	2,16	127,008	0,054	0,306	0,162	73,8	1,728
Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	120,09312	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	61,4544	0,072	0,031		14,467	1,612
Итого:	359	15,128	12,296	56,781	328,044	0,148	0,369	61,482	96,459	4,352
Итого за день:	1 541	64,699	49,351	241,546	1 392,476	0,88	1,26	138,389	808,118	16,437
	наименование блюда Завтрак Каша пшённая Какао на молоке Батон нарезной Итого: Завтрак 2ой Апельсины Итого: Обед Томаты консервированные порциями Суп с бобовыми Зелень в суп Плов из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб ржаной Соль Итого: Полдник Кефир Пирожки сдобные печеные с сердцем Итого: Ужин Консервированная кукуруза порциями Омлет натуральный Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Итого:	наименование блюда Масса порции Завтрак Каша пшённая 150 Какао на молоке 170 50 Батон нарезной 30 30 Итого: 350 350 Завтрак 2ой Апельсины 75 Итого: 75 06ед Томаты консервированные порциями 40 Суп с бобовыми 150 3 Зелень в суп 2 170 Плов из отварной говядины 170 2 Сок фруктовый 150 3 Хлеб ржаной 39 2 Соль 3 3 Итого: 556 141 Пирожки сдобные печеные с сердцем 60 Итого: 201 Ужин Консервированная кукуруза порциями 40 Омлет натуральный 108 Компот из свежих плодов 180 Хлеб пшеничный 31 Итого: 359	Наименование блюда Масса порции белки Завтрак Каша пшённая 150 8,6 Какао на молоке 170 5,769 Батон нарезной 30 2,28 Итого: 350 16,649 Завтрак 2ой Апельсины 75 0,675 Итого: 75 0,675 Обед Обед 0,44 Томаты консервированные порциями 40 0,44 Суп с бобовыми 150 4,99 Зелень в суп 2 0,05 Плов из отварной говядины 170 11,05 Сок фруктовый 150 0,45 Хлеб ржаной 39 2,574 Соль 3 150 0,45 Итого: 556 19,604 Полдник Кефир 141 4,089 Пирожки сдобные печеные с сердцем 60 8,554 Итого: 201 12,643 Ужин Комсервированная кукуруза порциями 40 0,88 Компот из	Масса порции Завтрак Каша пшённая 150 8,6 5 Какао на молоке 170 5,769 6,698 Батон нарезной 30 2,28 0,27 Итого: 350 16,649 11,968 Завтрак 2ой Апельсины 75 0,675 0,15 Итого: 75 0,675 0,15 Обед Обед 0,044 0,04 Томаты консервированные порциями 40 0,44 0,04 Суп с бобовыми 150 4,99 3,33 Зелень в суп 2 0,05 0,01 Плов из отварной говядины 170 11,05 12,24 Сок фруктовый 150 0,45 2 Хлеб ржаной 39 2,574 0,468 Соль 3 14 4,089 3,525 Пирожки сдобные печеные с сердцем 60 8,554 5,314 Итого: 201 12,643 8,839 Ужин	наименование блюда Масса порции белки жиры углеводы Завтрак Кама патённая 150 8,6 5 39,2 Сакао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 Батон нарезной 30 2,28 0,27 14,01 Итого: 350 16,649 11,968 75,095 38втрак 20й Апельсины 75 0,675 0,15 6,075 0,75 0,075 0,15 6,075 0,075 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,015 6,075 0,05 0,01 0,08 0,075 0,01 0,08 0,08 0,04 1,4 0,04 1,4 0,08 0,08 0,01 0,08 0,08 0,01 0,08 0,08 0,01 0,08 0,08 0,08 0,08 0,08 0,08 0,09 0,08 0,09	наименование блюда Масса порции белки жиры углеводы ская ценность (ккал) Завтрак Каша пшённая 150 8,6 5 39,2 202,356 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 Батон нарезной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 Итого: 350 16,649 11,968 75,095 400,368 Завтрак 2ой Апельсины 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,793 Обед 1 0,041 1,4 6,4848 консервированные монсовиные порциями 40 0,44 0,04 1,4 6,4848 Осут с бобовыми 150 4,99 3,33 11,51 79,464 Залены в суп 2 0,05 0,01 0,08 0,504 Плов из отварной го	наименование блюда Масса порции Белки жиры углеводы ская ценность (ккал) В1 Завтрак Каша пшённая 150 8,6 5 39,2 202,356 0,18 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 0,068 Батон нарезной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 0,048 Итого: 350 16,649 11,968 75,095 400,368 0,296 Завтрак 20й Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 Обел Томаты консервированные порциями 40 0,44 0,04 1,4 6,4848 Залень в суп 2 0,05 0,01 0,08 0,504 Плов из отварной говадины 170 11,05 12,24 32,583 <td>наименование блюда Масса порции блюда белки жиры углеводы углеводы пенность (ккал) В 1 В 2 Завтрак Каша пиённая 150 8,6 5 39,2 202,356 0,18 0,16 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 0,068 0,272 Ватон нарезной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 0,048 0,018 Итого: 350 16,649 11,968 75,095 400,368 0,296 0,45 Завтрак 20ії Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Обеа 1 0,44 0,04 1,4 6,4848 0,01 0,00 Обеа 1 0,94 3,33 11,51 79,464</td> <td>наименование бинода Масса порции жиры жиры углеводы ская (ккал) ва ва с Завтрак Кана панейная 150 8,6 5 39,2 202,356 0,18 0,16 0,69 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 0,068 0,272 2,21 Ватон нарсиной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 0,048 0,018 </td> <td>наименование блюдии масса блюдии свети динивнование блюдии свети динивное блюдии удлеводы связи венность (ккал) дв. д. д.</td>	наименование блюда Масса порции блюда белки жиры углеводы углеводы пенность (ккал) В 1 В 2 Завтрак Каша пиённая 150 8,6 5 39,2 202,356 0,18 0,16 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 0,068 0,272 Ватон нарезной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 0,048 0,018 Итого: 350 16,649 11,968 75,095 400,368 0,296 0,45 Завтрак 20ії Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Итого: 75 0,675 0,15 6,075 22,7934 0,03 0,002 Обеа 1 0,44 0,04 1,4 6,4848 0,01 0,00 Обеа 1 0,94 3,33 11,51 79,464	наименование бинода Масса порции жиры жиры углеводы ская (ккал) ва ва с Завтрак Кана панейная 150 8,6 5 39,2 202,356 0,18 0,16 0,69 Какао на молоке 170 5,769 6,698 21,885 140,14392 0,068 0,272 2,21 Ватон нарсиной 30 2,28 0,27 14,01 57,8676 0,048 0,018	наименование блюдии масса блюдии свети динивнование блюдии свети динивное блюдии удлеводы связи венность (ккал) дв. д.