

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базук С. В.

М. П. 11 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 апреля 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|----------------------------------|----------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 195,564 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1 | Масло в кашу | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 28,4058 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 25,788/5/9,026 | 1,825 | 2,858 | 21,004 | 100,69826 | 0,036 | 0,022 | 0,349 | 7,636 | 0,502 |
| 34 | Чай с молоком | 180 | 1,92 | 1,92 | 14,88 | 72,6528 | 0,012 | 0,072 | 0,432 | 67,5 | 1,068 |
| | Итого: | 375 | 12,485 | 12,508 | 74,044 | 397,321 | 0,128 | 0,274 | 1,481 | 224,396 | 2,84 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 27,5286 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 27,529 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 4,8504 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 150 | 1,06 | 1,49 | 5,63 | 34,572 | 0,03 | 0,02 | 4,95 | 12,9 | 0,36 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,8308 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,258 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,258 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 251,1 | Азу с говядиной | 180 | 9,82 | 13,19 | 13,16 | 201,7474 | 0,16 | | 24,28 | 31,91 | 2,58 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,1 | | 33,4 | 112,6944 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 59,39074 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 570 | 15,104 | 15,798 | 66,788 | 419,602 | 0,278 | 0,139 | 40,14 | 138,67 | 6,038 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт | 150 | 6,25 | 1,875 | 4,375 | 50,31 | | 0,037 | 0,75 | 155 | 0,125 |
| | Плюшка Новомосковская | 60 | 4,1 | 4,4 | 32,6 | 159,96 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| | Итого: | 210 | 10,35 | 6,275 | 36,975 | 210,27 | 0,086 | 0,037 | 0,781 | 173,1 | 0,785 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 39,1 | Салат с помидорами | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 27,692 | 0,01 | 0,02 | 4,14 | 17,75 | 0,21 |
| 175,1 | Макаронны, запеченные с яйцом | 150 | 8,54 | 5,43 | 31,14 | 171,6302 | 0,083 | 0,133 | 0,175 | 54,69 | 1,216 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 180 | 0,54 | | 24,828 | 82,99344 | 0,036 | 0,012 | 3,6 | 32,388 | 0,72 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 60,888 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 400 | 12,12 | 9,01 | 70,448 | 343,204 | 0,199 | 0,195 | 7,915 | 118,828 | 3,706 |
| | Итого за день: | 1 630 | 50,089 | 43,621 | 255,605 | 1 397,925 | 0,714 | 0,66 | 174,067 | 666,994 | 15,019 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,961 | 55,471 | 275,535 | 1 400,149 | 0,886 | 1,216 | 143,944 | 777,225 | 14,382 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /