

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

Базюк С. В.

М. П. 25 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 26 апреля 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	179,136	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	23,64		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7,5/21,873	1,838	5,663	10,965	78,816	0,038	0,023		6,975	0,465
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	67,584	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,4	мармелад	24	2,016	3,186	20,088	93,782	0,02	0,014		7,824	0,566
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>14,514</b>	<b>18,499</b>	<b>84,093</b>	<b>442,958</b>	<b>0,15</b>	<b>0,289</b>	<b>1,132</b>	<b>231,559</b>	<b>3,369</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,608</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	30	0,3	2,325	0,75	19,74	0,008	0,015	4,253	9,938	0,188
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	40,68	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	187,672	0,16		24,28	31,91	2,58
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	55,8	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	42,498	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>13,71</b>	<b>19,415</b>	<b>46,51</b>	<b>352,294</b>	<b>0,254</b>	<b>0,538</b>	<b>48,643</b>	<b>110,333</b>	<b>4,686</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	146	6,083	1,825	4,258	45,552		0,036	0,73	150,867	0,122
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	159,84	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>10,335</b>	<b>4,722</b>	<b>43,455</b>	<b>205,392</b>	<b>0,069</b>	<b>0,105</b>	<b>0,773</b>	<b>167,71</b>	<b>0,711</b>
<b>Ужин</b>											
310,1	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	9,648	0,03	0,015	3	6	0,21
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	107,808	0,04	0,02		3,89	0,88
	Котлеты , Биточки , Шницель ( из Свиинины с луком )	51	5,491	10,744	5,993	114,104	0,238	1,428	0,604	18,454	1,454
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	78,061	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
0,1	Хлеб пшеничный	34	2,992	0,544	15,504	64,192	0,079	0,034		15,867	1,768
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>14,369</b>	<b>14,958</b>	<b>69,71</b>	<b>373,813</b>	<b>0,424</b>	<b>1,509</b>	<b>7,243</b>	<b>76,958</b>	<b>5,039</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 638</b>	<b>52,957</b>	<b>57,624</b>	<b>251,119</b>	<b>1 400,065</b>	<b>0,918</b>	<b>2,455</b>	<b>181,541</b>	<b>598,559</b>	<b>15,455</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,141</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /