

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 августа 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,087</b>	<b>7,077</b>	<b>49,137</b>	<b>301,983</b>	<b>0,179</b>	<b>0,252</b>	<b>1,104</b>	<b>222,7</b>	<b>2,409</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>10,292</b>	<b>12,312</b>	<b>47,868</b>	<b>340,383</b>	<b>0,22</b>	<b>0,199</b>	<b>63,097</b>	<b>134,971</b>	<b>4,021</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	29	0,696	0,609	17,4	75,516	0,007	0,003		2,175	0,131
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>5,116</b>	<b>5,142</b>	<b>25,447</b>	<b>163,689</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,006</b>	<b>0,21</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>13,787</b>	<b>6,328</b>	<b>74,725</b>	<b>399,52</b>	<b>0,155</b>	<b>0,438</b>	<b>2,877</b>	<b>268,401</b>	<b>4,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 588</b>	<b>39,956</b>	<b>30,934</b>	<b>203,926</b>	<b>1 234,601</b>	<b>0,609</b>	<b>1,118</b>	<b>75,463</b>	<b>823,078</b>	<b>11,205</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,548</b>	<b>50,436</b>	<b>216,909</b>	<b>1 400,199</b>	<b>0,801</b>	<b>2,334</b>	<b>172,932</b>	<b>739,058</b>	<b>14,848</b>

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