

"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.**

№ 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											
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
	Итого:	340	10,087	7,077	49,137	301,983	0,179	0,252	1,104	222,7	2,409
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
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
	Итого:	584	10,292	12,312	47,868	340,383	0,22	0,199	63,097	134,971	4,021
Полдник											
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
	Итого:	199	5,116	5,142	25,447	163,689	0,053	0,184	0,884	176,006	0,21
Ужин											
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
	Итого:	390	13,787	6,328	74,725	399,52	0,155	0,438	2,877	268,401	4,04
	Итого за день:	1 588	39,956	30,934	203,926	1 234,601	0,609	1,118	75,463	823,078	11,205
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,199	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /