

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 6 августа 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
7 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	192,378	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	24,003		0,01		1,2	0,01
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	132,388	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	91,898	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	365	16,22	18,186	81,188	440,667	0,284	0,464	2,973	365,258	2,663
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	26,73	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	26,73	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	26,649	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	43,659	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (кнели)	18	14,364	13,734	0,171	146,966	0,081		2,034	21,321	1,26
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	14,742	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	114,242	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	48,082			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,938	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	569	34,028	26,062	47,775	451,25	0,32	1,628	81,684	175,151	6,478
Полдник											
281	Кефир	138	4,002	3,45	5,52	55,89	0,055	0,239	0,966	165,6	0,138
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	60	3,429	4,389	19,817	106,92	0,051	0,051	0,171	16,971	0,72
	Итого:	198	7,431	7,839	25,337	162,81	0,107	0,291	1,137	182,571	0,858
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	111,974	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	113,4	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	35,843	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,575	21,628	35,225	318,565	0,182	0,345	7,125	111,043	4,65
	Итого за день:	1 607	73,048	73,955	196,163	1 400,023	0,919	2,748	96,969	838,524	14,859
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,198	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /