

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 7 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	160,061	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	54,032		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,096	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	61,859	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	335	19,093	9,377	58,198	335,047	0,158	0,473	1,361	355,765	1,778
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,754	0,03	0,04	80	3,2	0,02
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	84,194	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	128,222	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	101,46	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,36	0,006	0,006	0,84	6	0,21
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	30,865	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,615	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	578	27,256	14,392	75,36	464,412	0,418	0,326	92,655	148,44	8,071
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,242	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	49	4,116	6,505	41,013	213,013	0,042	0,029		15,974	1,156
	Итого:	199	8,016	10,505	48,113	282,255	0,082	0,189	0,78	169,354	1,226
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	7,12	0,004	0,008	6	4	0,3
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	133,794	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	85,889	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,51	4,1	65,538	289,814	0,268	0,183	22,79	96,648	3,92
	Итого за день:	1 587	61,905	38,403	254,559	1 400,017	0,947	1,186	241,336	782,207	16,645
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,185	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /