

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска 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. /