

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 8 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
9 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	179,646	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,0937		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	25,373/5/9 ,95	1,825	2,858	21,004	92,50189	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	55,616	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,165</b>	<b>12,188</b>	<b>71,564</b>	<b>353,858</b>	<b>0,126</b>	<b>0,262</b>	<b>1,409</b>	<b>213,146</b>	<b>2,662</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,2879	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,288</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	26,4255	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,2355	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,3562			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	185,3261	0,16		24,28	31,91	2,58
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	94,1206	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,9557	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,275</b>	<b>20,085</b>	<b>70,809</b>	<b>425,368</b>	<b>0,315</b>	<b>0,115</b>	<b>93,688</b>	<b>118,925</b>	<b>6,045</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	161	6,708	2,012	4,696	49,6041		0,04	0,805	166,367	0,134
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,5253	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>191</b>	<b>11,748</b>	<b>9,977</b>	<b>54,916</b>	<b>281,129</b>	<b>0,051</b>	<b>0,076</b>	<b>0,805</b>	<b>185,927</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,4556	0,01	0,02	4	9,2	0,24
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	63,2632	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	189,19236	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,508</b>	<b>7,036</b>	<b>70,666</b>	<b>312,843</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>11,41</b>	<b>99,438</b>	<b>3,429</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 724</b>	<b>52,727</b>	<b>49,317</b>	<b>275,304</b>	<b>1 398,486</b>	<b>0,704</b>	<b>0,687</b>	<b>231,062</b>	<b>636,186</b>	<b>15,337</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,548</b>	<b>50,436</b>	<b>216,909</b>	<b>1 400,1</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. /