

"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.**

№ 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											
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
	Итого:	345	12,165	12,188	71,564	353,858	0,126	0,262	1,409	213,146	2,662
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,2879	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	563	15,275	20,085	70,809	425,368	0,315	0,115	93,688	118,925	6,045
Полдник											
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
	Итого:	191	11,748	9,977	54,916	281,129	0,051	0,076	0,805	185,927	1,55
Ужин											
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
	Итого:	400	13,508	7,036	70,666	312,843	0,19	0,22	11,41	99,438	3,429
	Итого за день:	1 724	52,727	49,317	275,304	1 398,486	0,704	0,687	231,062	636,186	15,337
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,1	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /