

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,1 | Суп молочный с крупой (пшено) | 150 | 4,35 | 4,11 | 13,93 | 95,787 | 0,08 | 0,15 | 0,68 | 121,44 | 0,4 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30,583 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 118,32 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 160 | 2,027 | 1,28 | 11,426 | 53,74947 | 0,053 | 0,203 | 0,928 | 190,784 | 0,469 |
| | Итого: | 350 | 8,827 | 12,94 | 39,976 | 267,857 | 0,183 | 0,383 | 1,608 | 321,524 | 1,489 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 56,96325 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Итого: | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 56,963 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 28,623 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 72,1 | Борщ украинский | 150 | 1,5 | 4,5 | 9,6 | 74,037 | 0,04 | 0,04 | 8,94 | 22,49 | 0,74 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 22,359 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,8986 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,522 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,522 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 120 | 7,212 | 1,872 | 36,468 | 150,40908 | 0,192 | 0,103 | | 15,636 | 3,672 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 60 | 7,12 | 6,32 | 4,32 | 89,262 | 0,143 | | 15,28 | 19,82 | 3,21 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 130 | 0,52 | 0,347 | 26,003 | 89,83185 | 0,009 | 0,009 | 42,9 | 4,472 | 0,615 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 63,16287 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 564 | 22,338 | 18,951 | 91,753 | 524,627 | 0,47 | 0,238 | 82,83 | 131,758 | 10,483 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 65,25 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 302,1 | Сырная палочка | 60 | 7,368 | 21,972 | 29,892 | 301,9248 | 0,082 | 0,082 | 0,132 | 116,664 | 0,706 |
| | Итого: | 210 | 11,718 | 25,722 | 35,892 | 367,175 | 0,142 | 0,342 | 1,182 | 296,664 | 0,856 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями | 40 | 0,4 | 0,04 | 1,4 | 6,96 | 0,004 | 0,008 | 6 | 4 | 0,3 |
| 104,1 | Картофельное пюре | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 80,6229 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 140,2 | Напиток из груш | 150 | 0,1 | 0,1 | 10,818 | 35,1306 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 29 | 2,552 | 0,464 | 13,224 | 59,5428 | 0,068 | 0,029 | | 13,533 | 1,508 |
| | Итого: | 319 | 5,172 | 3,324 | 39,432 | 182,256 | 0,168 | 0,11 | 44,126 | 45,583 | 3,008 |
| | Итого за день: | 1 518 | 49,18 | 61,012 | 222,804 | 1 398,878 | 0,994 | 1,148 | 137,246 | 801,529 | 16,737 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,548 | 50,436 | 216,909 | 1 400,123 | 0,801 | 2,334 | 172,932 | 739,058 | 14,848 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /