

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	203,343	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	53,088		0,01	0,05	4,65	0,13
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	98,35644	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	148,38768	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	345	24,063	26,54	68,776	503,175	0,158	0,58	2,969	379,582	2,108
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,8884	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,888	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,048	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	54,6	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,34	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,504		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	75,7008	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	100,0776	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,4972	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	582	19,99	15,84	72,354	425,032	0,24	0,25	89,88	178,95	5,117
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	74,06532	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с печенью	60	8,554	5,314	18,274	130,26216	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	230	12,974	9,848	26,321	204,328	0,102	0,267	3,044	185,334	2,788
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,7468	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
258,3	Картофель отварной	130	3,406	3,103	22,213	109,44024	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	67,2672	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	340	6,586	3,613	55,021	238,926	0,224	0,163	20,131	71,602	3,071
	Итого за день:	1 572	63,644	55,87	229,821	1 398,349	0,747	1,275	239,774	827,468	14,734
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,181	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /