

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>24,063</b>	<b>26,54</b>	<b>68,776</b>	<b>503,175</b>	<b>0,158</b>	<b>0,58</b>	<b>2,969</b>	<b>379,582</b>	<b>2,108</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,8884	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>26,888</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>19,99</b>	<b>15,84</b>	<b>72,354</b>	<b>425,032</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>89,88</b>	<b>178,95</b>	<b>5,117</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>12,974</b>	<b>9,848</b>	<b>26,321</b>	<b>204,328</b>	<b>0,102</b>	<b>0,267</b>	<b>3,044</b>	<b>185,334</b>	<b>2,788</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,586</b>	<b>3,613</b>	<b>55,021</b>	<b>238,926</b>	<b>0,224</b>	<b>0,163</b>	<b>20,131</b>	<b>71,602</b>	<b>3,071</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 572</b>	<b>63,644</b>	<b>55,87</b>	<b>229,821</b>	<b>1 398,349</b>	<b>0,747</b>	<b>1,275</b>	<b>239,774</b>	<b>827,468</b>	<b>14,734</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,548</b>	<b>50,436</b>	<b>216,909</b>	<b>1 400,181</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. /