

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	чай с медом	180									
	Итого:	370	6,89	12	28,07	247,6	0,14	0,18	0,68	133,5	1,11
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	65	0,689	0,208	5,753	28,6	0,022	0,018	3,51	3,9	0,182
	Итого:	65	0,689	0,208	5,753	28,6	0,022	0,018	3,51	3,9	0,182
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
203,1	Напиток из сока	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,565	17,908	80,038	566,878	0,201	0,208	16,37	107,15	4,455
Полдник											
281,1	Ряженка	162	4,698	4,05	6,804	82,08	0,032	0,022	0,486	200,88	0,162
	печенье	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	182	8,058	9,36	40,284	277,46	0,066	0,046	0,486	213,92	1,106
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	320	13,52	14,373	27,838	292,88	0,135	0,341	3,595	110,693	4,175
	Итого за день:	1 494	50,722	53,849	181,983	1 413,418	0,565	0,792	24,641	569,163	11,028
	Итого среднее за 10 дней:		61,548	50,436	216,909	1 400,197	0,801	2,334	172,932	739,058	14,848

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /