

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 14 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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 | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 134,749 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 1 | Масло в кашу | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 26,542 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 40 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 112,837 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 48,074 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| | Итого: | 345 | 12,91 | 15,27 | 51,132 | 322,202 | 0,16 | 0,41 | 1,66 | 426,96 | 0,84 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 26,568 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 26,568 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 39,1 | Салат с помидорами | 40 | 0,4 | 3,1 | 0,8 | 26,726 | 0,01 | 0,02 | 4,14 | 17,75 | 0,21 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 60,134 | 0,06 | 0,04 | 4,52 | 15,87 | 0,58 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 21,331 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,627 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,249 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,249 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 228,1 | Перец фаршированный мясом и рисом | 135 | 9,24 | 5,6 | 9,28 | 102,92 | 0,06 | 0,51 | 71,6 | 15,3 | 1 |
| 183 | Соус сметанный | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 10,043 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 130 | 0,087 | 0,087 | 15,43 | 49,087 | 0,009 | | 26,797 | 2,912 | 0,407 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 57,319 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 540 | 16,791 | 15,135 | 50,458 | 333,685 | 0,212 | 0,634 | 112,107 | 101,592 | 4,075 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 73,184 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| 0,4 | Пряники | 48 | 4,032 | 6,372 | 40,176 | 194,598 | 0,041 | 0,029 | | 15,648 | 1,133 |
| | Итого: | 218 | 8,452 | 10,905 | 48,223 | 267,782 | 0,086 | 0,21 | 0,884 | 189,479 | 1,212 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые | 140 | 17,267 | 16,637 | 24,453 | 263,484 | 0,07 | 0,28 | 0,233 | 152,693 | 0,91 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 25 | 0,5 | 1 | 3,75 | 20,75 | | 0,025 | 0,075 | 15,425 | 0,05 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,1 | | 33,4 | 108,763 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 29 | 2,552 | 0,464 | 13,224 | 56,805 | 0,068 | 0,029 | | 13,533 | 1,508 |
| | Итого: | 344 | 21,419 | 18,101 | 74,827 | 449,802 | 0,148 | 0,394 | 2,178 | 225,072 | 3,638 |
| | Итого за день: | 1 522 | 59,601 | 59,441 | 231,99 | 1 400,039 | 0,628 | 1,663 | 240,58 | 955,102 | 11,415 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,548 | 50,436 | 216,909 | 1 400,147 | 0,801 | 2,334 | 172,932 | 739,058 | 14,848 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /