

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

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. /