

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 15 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	98,01	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
0,3	Яйцо отварное	52	5,919	5,361	0,326	65,9025	0,004	0,016			
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	64,0674	0,05	0,019		7,13	0,589
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	87,957	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	383	16,045	12,65	42,927	315,938	0,173	0,185	2,63	308,69	1,149
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	29,7	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	29,7	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
58	Икра кабачковая+	41	0,923	3,178	5,023	41,1435	0,021	0,021	7,308	18,102	0,502
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	53,7417	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,102			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	98,82	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	86,13	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,226	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,747	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	23,836	15,574	78,09	480,581	0,3	0,292	81,256	163,236	5,281
Полдник											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	116,874	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	105,4287	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	201	7,085	6,363	40,367	222,303	0,102	0,049	1,53	192,853	0,965
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	7,2	0,004	0,008	6	4	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,813	2,028	39,507	168,5619	0,208	0,112		16,939	3,978
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	62,775	0,004		3,99	4,395	0,101
230,1	масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,06	5,07	0,09	41,607		0,01		1,68	0,01
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	357	11,253	7,618	71,667	343,864	0,286	0,16	9,99	41,014	5,949
	Итого за день:	1 578	59,014	42,444	239,689	1 392,385	0,887	0,705	99,456	710,293	13,555
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,129	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /