

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	95,58	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	123,3	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	141,3216	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	360,202	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,61	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	36,18	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	111,177	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,462	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,1531	0,068	0,029		13,65	1,521
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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	23,277	13,097	72,479	443,888	0,225	0,248	71,14	95,626	5,245
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	68,8563	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	139,5666	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	211	12,933	9,089	24,616	208,423	0,087	0,106	2,613	198,743	2,86
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,943	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	98,82	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	74,07	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	111,366		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,844	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	391	17,218	6,066	66,2	353,043	0,24	0,218	17,08	105,177	3,532
	Итого за день:	1 583	68,337	45,236	218,612	1 394,365	0,768	1,073	217,413	824,731	14,922
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,115	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /