

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	45	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	9,86	10,022	58,756	364,821	0,172	0,259	1,497	224,391	2,404
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,325	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из свежих фруктов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	18,574	19,992	56,896	479,774	0,405	10,206	55,688	123,259	7,77
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,293	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
123,4	Компот из фруктов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	349	14,072	6,666	60,024	347,06	0,146	0,381	0,406	224,36	2,498
	Итого за день:	1 533	47,676	41,873	209,073	1 389,958	0,797	11,045	182,224	760,091	14,537
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,134	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /