

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 августа 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
21 августа 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	90,942	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	153,49096	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,3788	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	11,779	10,798	48,275	307,812	0,186	0,44	2,89	334,801	1,751
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	60,237	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	60,237	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	36	0,468	0,036	1,764	9,07488	0,027	0,036	72	2,88	0,018
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	49,588	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
300,2	Клётки	15	0,59	0,49	2,87	16,744	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	129,7568	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	31,9056	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,79292	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,484	10,988	42,424	328,61	0,27	1,669	143,815	156,14	5,779
Полдник											
281	Кефир	158	4,582	3,95	6,32	72,68	0,063	0,274	1,106	189,6	0,158
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	228	9,542	7,33	52,05	287,132	0,143	0,354	1,156	209,25	0,845
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	127,1808	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	141,68	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	73,6736	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	67,3072	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	15,798	22,603	43,564	409,842	0,197	0,383	12,165	122,803	4,352
	Итого за день:	1 623	60,728	51,794	202,063	1 393,632	0,826	2,92	167,526	828,994	13,627
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,111	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /