

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 25 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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 | | | | | | | | | | | |
| 3 094,1 | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 0,05 | 0,15 | 0,68 | 119,12 | 0,19 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,1 | 17,2 | 97 | 0,05 | 0,19 | 1,3 | 120,45 | 0,14 |
| | Итого: | 340 | 8,36 | 13,46 | 44,44 | 332,3 | 0,15 | 0,37 | 1,98 | 248,87 | 0,95 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 21 | 1,651 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 32,9 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 150 | 1,02 | 2,89 | 4,01 | 46,2 | 0,02 | 0,36 | 12,02 | 30,14 | 0,4 |
| 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 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 120 | 7,212 | 1,872 | 36,468 | 172,884 | 0,192 | 0,103 | | 15,636 | 3,672 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 14,5 | 4,31 | 2,95 | 107,18 | 0,07 | 0,13 | 1,02 | 13,76 | 1,35 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 130 | 0,52 | 0,347 | 26,003 | 103,255 | 0,009 | 0,009 | 42,9 | 4,472 | 0,615 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 563 | 29,172 | 15,319 | 84,451 | 566,929 | 0,376 | 0,687 | 71,65 | 132,998 | 8,244 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,072 | 0,312 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 341,9 | Пирожки сдобные печеные с курагой | 60 | 3,686 | 3,429 | 30,96 | 169,714 | 0,051 | 0,051 | 0,051 | 27,771 | 0,909 |
| | Итого: | 240 | 8,906 | 7,929 | 38,16 | 259,714 | 0,123 | 0,363 | 1,311 | 243,771 | 1,089 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,4 | 7,72 | | 0,01 | 6 | 4 | 0,32 |
| 258,3 | Картофель отварной | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 150,33 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 140,2 | Напиток из груш | 150 | 0,1 | 0,1 | 10,818 | 40,38 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 370 | 7,11 | 4,2 | 51,528 | 269,23 | 0,238 | 0,173 | 50,11 | 67,62 | 3,69 |
| | Итого за день: | 1 788 | 53,578 | 40,937 | 225,929 | 1 460,183 | 0,909 | 1,608 | 248,801 | 714,259 | 15,624 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,22 | 49,163 | 217,42 | 1 400,147 | 0,796 | 2,349 | 171,418 | 742,613 | 14,606 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /