

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,36</b>	<b>13,46</b>	<b>44,44</b>	<b>332,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>1,98</b>	<b>248,87</b>	<b>0,95</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>21</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>29,172</b>	<b>15,319</b>	<b>84,451</b>	<b>566,929</b>	<b>0,376</b>	<b>0,687</b>	<b>71,65</b>	<b>132,998</b>	<b>8,244</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,906</b>	<b>7,929</b>	<b>38,16</b>	<b>259,714</b>	<b>0,123</b>	<b>0,363</b>	<b>1,311</b>	<b>243,771</b>	<b>1,089</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,11</b>	<b>4,2</b>	<b>51,528</b>	<b>269,23</b>	<b>0,238</b>	<b>0,173</b>	<b>50,11</b>	<b>67,62</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 788</b>	<b>53,578</b>	<b>40,937</b>	<b>225,929</b>	<b>1 460,183</b>	<b>0,909</b>	<b>1,608</b>	<b>248,801</b>	<b>714,259</b>	<b>15,624</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,147</b>	<b>0,796</b>	<b>2,349</b>	<b>171,418</b>	<b>742,613</b>	<b>14,606</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /