

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 августа 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
27 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>											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	188,8185	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,8736		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	45	2,054	3,215	23,629	102,74706	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	137,78856	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>24,412</b>	<b>26,897</b>	<b>81,301</b>	<b>508,228</b>	<b>0,163</b>	<b>0,589</b>	<b>3,043</b>	<b>383,327</b>	<b>2,249</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	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>24,968</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	33,2202	0,015		2,15	8,18	0,239
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	50,7					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	14,196	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	70,2936	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	88,92	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	53,2272	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,2474	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>20,468</b>	<b>15,714</b>	<b>62,4</b>	<b>366,74</b>	<b>0,181</b>	<b>0,194</b>	<b>64,118</b>	<b>159,788</b>	<b>4,354</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	68,77494	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	60,9336	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>129,709</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	25,662	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
242,1	Макаронник с сердцем	150	13,592	6,854	29,562	182,70018	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	102,2112	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,224	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>17,732</b>	<b>10,434</b>	<b>77,642</b>	<b>365,797</b>	<b>0,194</b>	<b>1,241</b>	<b>11,717</b>	<b>93,747</b>	<b>7,561</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 597</b>	<b>67,782</b>	<b>58,239</b>	<b>254,739</b>	<b>1 395,442</b>	<b>0,613</b>	<b>2,223</b>	<b>203,512</b>	<b>824,942</b>	<b>16,028</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,129</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. /