

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска 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
Завтрак											
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
	Итого:	365	24,412	26,897	81,301	508,228	0,163	0,589	3,043	383,327	2,249
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,968	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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
	Итого:	587	20,468	15,714	62,4	366,74	0,181	0,194	64,118	159,788	4,354
Полдник											
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
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	129,709	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
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
	Итого:	370	17,732	10,434	77,642	365,797	0,194	1,241	11,717	93,747	7,561
	Итого за день:	1 597	67,782	58,239	254,739	1 395,442	0,613	2,223	203,512	824,942	16,028
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,129	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /