

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базук С. В.
 М. П. 28 августа 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 29 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	141,409	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	117,297	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	82,977	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	10,75	13,55	57,62	341,683	0,16	0,37	2,02	278,55	1,08
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,08	30,976	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	Итого:	80	0,848	0,256	7,08	30,976	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,756	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,966			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	109,12	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,648		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	52,044	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,889	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	16,923	15,159	51,342	357,519	0,215	0,636	113,637	97,792	4,193
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,593	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	123,703	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
	Итого:	230	7,849	6,008	36,555	201,295	0,114	0,216	1,09	186,002	1,056
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	279,356	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	82,896		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	468,556	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 592	57,3	54,089	220,443	1 400,03	0,657	1,639	153,13	772,559	10,804
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,169	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /