

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Федотова Г. Н.
 М. П. 2 июля 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 июля 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,665	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	128,121	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,7	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	211,486	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,986	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	73,986	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	21,459	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	61,76	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	38,749	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	259,44	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,609	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,793	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	22,006	17,48	91,289	558,913	0,218	0,216	66,045	108,235	5,057
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	74,581	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
149,1	Ватрушка с	60	4,44	1,9	42,44	171,479	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	220	9,08	5,9	49,16	246,06	0,112	0,071	0,54	214,32	1,34
Ужин											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,102		0,01	6	4	0,32
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	135,24	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	33,12	0,009	0,009	1,26	9	0,315
140,1	Напиток яблочный	170	0,113	0,113	20,178	71,152	0,011		35,043	3,808	0,533
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	62,965	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	404	11,51	6,552	58,348	309,579	0,268	0,658	46,383	47,841	5,466
	Итого за день:	1 674	56,206	40,696	239,977	1 400,024	0,736	1,277	118,038	474,62	14,792
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,127	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /