

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 4 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
5 июля 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	84,571	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	57,934	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	104,383	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	114,824	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>20,76</b>	<b>22,57</b>	<b>47,665</b>	<b>361,712</b>	<b>0,204</b>	<b>0,467</b>	<b>2,7</b>	<b>404,63</b>	<b>1,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	51,071	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>51,071</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	8,549	0,03	0,04	80	3,2	0,02
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	46,576	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,046	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,288			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	85,644	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	50	5,3	2,55	2,8	43,68	0,012	0,012	5,062	20,337	0,625
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	40,014	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,247	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>16,283</b>	<b>11,397</b>	<b>56,313</b>	<b>305,981</b>	<b>0,272</b>	<b>0,334</b>	<b>278,6</b>	<b>143,932</b>	<b>8,034</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	100,62	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
151,1	Булочки с изюмом	60	6	5,4	38,4	158,886	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>10,2</b>	<b>10,5</b>	<b>54,9</b>	<b>259,506</b>	<b>0,155</b>	<b>0,12</b>	<b>1,48</b>	<b>229,31</b>	<b>1,48</b>
<b>Ужин</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	105,113	0,04	0,02		3,89	0,88
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	149,955	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	111,515	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,224	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>15,06</b>	<b>18,86</b>	<b>81,215</b>	<b>421,807</b>	<b>0,182</b>	<b>0,122</b>	<b>64,725</b>	<b>43,572</b>	<b>4,822</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 648</b>	<b>63,428</b>	<b>63,402</b>	<b>255,843</b>	<b>1 400,076</b>	<b>0,843</b>	<b>1,118</b>	<b>355,005</b>	<b>827,444</b>	<b>16,476</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,185</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>

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