

"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
Завтрак											
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
	Итого:	395	20,76	22,57	47,665	361,712	0,204	0,467	2,7	404,63	1,24
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	51,071	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	51,071	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
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
	Итого:	553	16,283	11,397	56,313	305,981	0,272	0,334	278,6	143,932	8,034
Полдник											
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
	Итого:	210	10,2	10,5	54,9	259,506	0,155	0,12	1,48	229,31	1,48
Ужин											
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
	Итого:	415	15,06	18,86	81,215	421,807	0,182	0,122	64,725	43,572	4,822
	Итого за день:	1 648	63,428	63,402	255,843	1 400,076	0,843	1,118	355,005	827,444	16,476
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,185	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /