

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 7 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,024	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	400,224	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	41	0,533	0,041	2,009	11,234	0,031	0,041	82	3,28	0,021
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	563	24,756	7,71	61,846	413,214	0,26	0,237	100,07	102,776	4,879
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,074	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	210	12,754	10,414	34,774	284,074	0,102	0,106	3,51	193,003	2,859
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
133	Кисель из шиповника	170	0,023		20,978	88,967		0,034	29,92	7,435	1,587
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	19,803	13,19	43,478	378,287	0,303	0,071	41,545	69,015	4,579
	Итого за день:	1 578	72,222	48,298	195,415	1 507,809	0,88	0,915	271,705	789,979	15,602
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,183	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /