

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 8 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на  
9 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>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,132</b>	<b>9,565</b>	<b>73,43</b>	<b>433,084</b>	<b>0,227</b>	<b>0,246</b>	<b>1,423</b>	<b>217,126</b>	<b>2,701</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат витаминный	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из свежих фруктов	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>9,043</b>	<b>12,92</b>	<b>50,599</b>	<b>352,668</b>	<b>0,203</b>	<b>0,178</b>	<b>34,123</b>	<b>121,164</b>	<b>3,448</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,293</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15,527</b>	<b>7,207</b>	<b>83,476</b>	<b>451,02</b>	<b>0,205</b>	<b>0,517</b>	<b>3,029</b>	<b>334,79</b>	<b>4,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 723</b>	<b>42,141</b>	<b>34,877</b>	<b>240,678</b>	<b>1 433,477</b>	<b>0,704</b>	<b>1,147</b>	<b>43,209</b>	<b>870,161</b>	<b>12,169</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. /