

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 9 июля 2024 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
10 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												
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	138,133	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	145,91	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771	
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,695	0,046	0,017		6,67	0,551	
	Итого:	349	14,073	12,059	57,328	341,739	0,234	0,459	2,93	369,111	2,212	
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,65	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,432	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		45,232	0,01	0,03		6	0,3	
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	16,016	0,011	0,009		2	0,12	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04	
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	124,115	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	52,237			2,81	2,98	0,17	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	Итого:	560	24,81	12,69	48,006	353,54	0,256	1,644	76,48	139,98	5,497	
Полдник												
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	66	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589	
	Итого:	210	8,601	6,647	45,197	241,824	0,129	0,329	1,093	196,843	0,739	
Ужин												
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	121,651	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81	
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	115,315	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	410	16,51	22,587	57,89	434,79	0,195	0,432	6,835	155,147	5,3	
	Итого за день:	1 604	64,024	54,013	215,771	1 400,062	0,836	2,879	211,088	873,08	15,398	
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,156	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /