

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 10 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 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>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	156,80638	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,8		0,03	0,09	18,51	0,06
266	Бутерброды с джемом	30,612/10,203	1,825	2,858	21,004	100,69826	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	83,42	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>19,059</b>	<b>13,825</b>	<b>57,537</b>	<b>366,725</b>	<b>0,136</b>	<b>0,458</b>	<b>2,006</b>	<b>276,18</b>	<b>1,252</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	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>56,309</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,8504	0,01	0,02	4	9,2	0,24
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	81,356	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,102	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	123,9002	0,16	0,086		13,03	3,06
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	144,308	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,64	0,006	0,006	0,84	6	0,21
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,4604	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,9138	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>24,23</b>	<b>21,52</b>	<b>96,134</b>	<b>561,563</b>	<b>0,641</b>	<b>1,907</b>	<b>66,13</b>	<b>144,48</b>	<b>9,277</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,908	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	55	3,536	4,903	18,009	112,16894	0,047	0,063	0,141	16,5	0,723
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>7,436</b>	<b>8,903</b>	<b>25,109</b>	<b>179,077</b>	<b>0,087</b>	<b>0,223</b>	<b>0,921</b>	<b>169,88</b>	<b>0,793</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,3616	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	129,2838	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	34,7268	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,11</b>	<b>4,24</b>	<b>51,648</b>	<b>232,26</b>	<b>0,258</b>	<b>0,183</b>	<b>54,11</b>	<b>69,22</b>	<b>3,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 547</b>	<b>58,96</b>	<b>48,563</b>	<b>246,178</b>	<b>1 395,933</b>	<b>1,153</b>	<b>2,846</b>	<b>130,667</b>	<b>665,76</b>	<b>15,952</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,161</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. /