

"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
Завтрак											
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
	Итого:	320	19,059	13,825	57,537	366,725	0,136	0,458	2,006	276,18	1,252
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	56,3085	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	56,309	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
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
	Итого:	577	24,23	21,52	96,134	561,563	0,641	1,907	66,13	144,48	9,277
Полдник											
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
	Итого:	205	7,436	8,903	25,109	179,077	0,087	0,223	0,921	169,88	0,793
Ужин											
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
	Итого:	370	7,11	4,24	51,648	232,26	0,258	0,183	54,11	69,22	3,73
	Итого за день:	1 547	58,96	48,563	246,178	1 395,933	1,153	2,846	130,667	665,76	15,952
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,161	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /