

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Федотова Г. Н.

М. П. 11 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
12 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	200,658	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	27,669		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	30,612/10,272	1,811	2,858	20,044	99,247	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	62,656	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,151</b>	<b>12,188</b>	<b>70,604</b>	<b>390,229</b>	<b>0,126</b>	<b>0,262</b>	<b>1,133</b>	<b>213,437</b>	<b>2,793</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>27,067</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	30	0,675	2,325	3,675	29,771	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	44,082	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	243,971	0,169		20,533	28,338	3,316
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	45,657	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,039	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,797</b>	<b>24,467</b>	<b>52,088</b>	<b>456,494</b>	<b>0,309</b>	<b>0,21</b>	<b>205,941</b>	<b>118,773</b>	<b>9,84</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	62,478		0,044	0,9	186	0,15
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	69,527	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,22</b>	<b>2,88</b>	<b>23,25</b>	<b>132,005</b>	<b>0,008</b>	<b>0,047</b>	<b>0,9</b>	<b>188,25</b>	<b>0,285</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,02	0,01	0,02	4	9,2	0,24
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	213,141	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	113,104	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,848</b>	<b>7,463</b>	<b>84,052</b>	<b>394,276</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>57,01</b>	<b>94,332</b>	<b>4,017</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 593</b>	<b>57,316</b>	<b>47,02</b>	<b>237,119</b>	<b>1 400,071</b>	<b>0,648</b>	<b>0,761</b>	<b>268,734</b>	<b>629,042</b>	<b>18,659</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,176</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. /