

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётки"

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
Завтрак											
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
	Итого:	345	12,151	12,188	70,604	390,229	0,126	0,262	1,133	213,437	2,793
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
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
	Итого:	553	22,797	24,467	52,088	456,494	0,309	0,21	205,941	118,773	9,84
Полдник											
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
	Итого:	210	8,22	2,88	23,25	132,005	0,008	0,047	0,9	188,25	0,285
Ужин											
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
	Итого:	410	13,848	7,463	84,052	394,276	0,19	0,22	57,01	94,332	4,017
	Итого за день:	1 593	57,316	47,02	237,119	1 400,071	0,648	0,761	268,734	629,042	18,659
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,176	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /