

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 14 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	88,247	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/30,612	2,45	7,55	14,62	120,91	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	86,2	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	8,36	13,46	44,44	295,357	0,15	0,37	1,98	248,87	0,95
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,002
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	27,067	0,015	0,022	3,75	25,5	1,727
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,871		0,01	6	4	0,32
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	41,118	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,034			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	153,867	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	95,39	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,897	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,463	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	26,546	10,547	84,509	457,707	0,359	0,661	71,98	120,398	8,125
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	66,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	308,866	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	375,616	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,88	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	133,794	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	43,574		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,082	4,1	40,026	244,261	0,238	0,185	15,286	74,308	3,944
	Итого за день:	1 827	54,006	53,851	211,992	1 400,007	0,904	1,58	94,178	765,74	15,602
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,132	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /