

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 15 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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												
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13	
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589	
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
	Итого:	306	23,576	22,779	58,387	523,671	0,16	0,529	2,23	342,61	2,059	
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	65	0,026	0,026	6,37	27,742	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43	
	Итого:	65	0,026	0,026	6,37	27,742	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43	
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	56,333						
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97	
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	Итого:	555	20,431	12,037	54,446	405,613	0,174	0,299	193,968	153,298	7,535	
Полдник												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	21	0,504	0,441	12,6	54,684	0,005	0,002		1,575	0,095	
	Итого:	191	4,924	4,974	20,647	142,857	0,051	0,183	0,884	175,406	0,174	
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612	
	Итого:	341	5,718	3,276	54,094	268,754	0,209	0,131	18,306	75,745	3,332	
	Итого за день:	1 458	54,675	43,093	193,944	1 368,638	0,612	1,155	322,638	757,458	14,53	
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,103	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833	

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г. /