

"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	
<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>306</b>	<b>23,576</b>	<b>22,779</b>	<b>58,387</b>	<b>523,671</b>	<b>0,16</b>	<b>0,529</b>	<b>2,23</b>	<b>342,61</b>	<b>2,059</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко	65	0,026	0,026	6,37	27,742	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43	
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>0,026</b>	<b>0,026</b>	<b>6,37</b>	<b>27,742</b>	<b>0,019</b>	<b>0,013</b>	<b>107,25</b>	<b>10,4</b>	<b>1,43</b>	
<b>Обед</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,431</b>	<b>12,037</b>	<b>54,446</b>	<b>405,613</b>	<b>0,174</b>	<b>0,299</b>	<b>193,968</b>	<b>153,298</b>	<b>7,535</b>	
<b>Полдник</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>191</b>	<b>4,924</b>	<b>4,974</b>	<b>20,647</b>	<b>142,857</b>	<b>0,051</b>	<b>0,183</b>	<b>0,884</b>	<b>175,406</b>	<b>0,174</b>	
<b>Ужин</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>5,718</b>	<b>3,276</b>	<b>54,094</b>	<b>268,754</b>	<b>0,209</b>	<b>0,131</b>	<b>18,306</b>	<b>75,745</b>	<b>3,332</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 458</b>	<b>54,675</b>	<b>43,093</b>	<b>193,944</b>	<b>1 368,638</b>	<b>0,612</b>	<b>1,155</b>	<b>322,638</b>	<b>757,458</b>	<b>14,53</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,103</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>	

И.О.повар: \_\_\_\_\_/Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Амирова Л. Г./