

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
17 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,008	0,015	2,1	12,3	0,21
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>11,01</b>	<b>11,207</b>	<b>17,95</b>	<b>257,24</b>	<b>0,095</b>	<b>0,27</b>	<b>2,3</b>	<b>77,907</b>	<b>2,73</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,325	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	58,179	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	29	1,914	0,348	9,918	51,352	0,051	0,022		10,15	1,131
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>20,455</b>	<b>16,781</b>	<b>78,516</b>	<b>550,874</b>	<b>0,191</b>	<b>0,206</b>	<b>12,789</b>	<b>92,408</b>	<b>4,053</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,891</b>	<b>6,897</b>	<b>45,917</b>	<b>280,867</b>	<b>0,101</b>	<b>0,09</b>	<b>0,523</b>	<b>215,243</b>	<b>0,749</b>
<b>Ужин</b>											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	140	6,067	5,367	27,144	159,522	0,109	0,194	20,961	141,906	1,82
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>10,519</b>	<b>8,056</b>	<b>65,061</b>	<b>350,342</b>	<b>0,231</b>	<b>0,318</b>	<b>52,131</b>	<b>235,549</b>	<b>3,848</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 445</b>	<b>51,55</b>	<b>43,015</b>	<b>214,194</b>	<b>1 468,348</b>	<b>0,62</b>	<b>0,929</b>	<b>75,243</b>	<b>642,106</b>	<b>11,904</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,121</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./