

"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
Завтрак											
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
	Итого:	290	11,01	11,207	17,95	257,24	0,095	0,27	2,3	77,907	2,73
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29,025	0,002	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
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
	Итого:	516	20,455	16,781	78,516	550,874	0,191	0,206	12,789	92,408	4,053
Полдник											
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
	Итого:	220	8,891	6,897	45,917	280,867	0,101	0,09	0,523	215,243	0,749
Ужин											
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
	Итого:	344	10,519	8,056	65,061	350,342	0,231	0,318	52,131	235,549	3,848
	Итого за день:	1 445	51,55	43,015	214,194	1 468,348	0,62	0,929	75,243	642,106	11,904
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,121	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

И.О.повар: _____/Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____/Амирова Л. Г./