

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	187,482	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,919	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	53,223	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	350	13,133	5,73	64,25	296,624	0,185	0,403	1,686	357,668	2,329
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	75	0,825	0,3	7,95	30,054	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	30,054	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,329	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	60,134	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	мясо для супа (кнур)	6	4,788	4,578	0,057	50,198	0,027		0,678	7,107	0,42
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	76,916	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
283,1	Тефтели из говядины с рисом	60	5,146	10,087	7,32	112,636	0,042	0,042	3,759	13,758	1,08
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	49,087	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,319	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	528	16,585	21,69	61,565	418,242	0,307	0,22	60,5	120,927	5,255
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,184	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	21	3,528	5,576	35,154	170,274	0,036	0,025		13,692	0,991
	Итого:	191	7,948	10,109	43,201	243,458	0,081	0,207	0,884	187,523	1,071
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	263,484	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	24,9		0,03	0,09	18,51	0,06
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	66,466	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,805	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	349	20,719	18,301	60,795	411,655	0,148	0,349	7,523	195,347	2,648
	Итого за день:	1 493	59,21	56,129	237,761	1 400,033	0,728	1,186	81,843	886,214	12,653
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,138	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г./