

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
266	Бутерброды с джемом	25,376/5,04/16,364	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	345	9,954	10,765	51,073	341,057	0,191	0,175	3,023	313,131	1,235
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	59,713	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	Оладьи из печени	50									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	575	12,247	12,385	77,621	459,393	0,248	0,26	32,627	166,195	5,18
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	200	8,4	11,738	58,35	373,225	0,088	0,05	1,35	197,8	1,33
Ужин											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	319	13,892	10,877	33,53	283,88	0,158	0,332	6,96	92,847	3,558
	Итого за день:	1 514	45,288	46,005	227,212	1 490,555	0,709	0,837	48,01	774,472	11,513
	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./