

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	96,468	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,237/14,638	4,97	6,54	14,56	124,496	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	142,718	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	363,682	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	26,413	0,002	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	26,413	0,002	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,939	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	86,086	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,387	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	112,412	0,037	0,018		3,566	0,807
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	25	0,638	1,688	2,925	27,3	0,008	0,008	1,05	7,5	0,263
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	67,678	0,074	0,032		14,7	1,638
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,182	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	594	25,692	19,551	75,946	524,817	0,303	0,242	20,89	165,906	6,004
Полдник											
281,1	Ряженка	156	4,524	3,9	6,552	71,926	0,031	0,021	0,468	193,44	0,156
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	141,118	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	216	13,078	9,214	24,826	213,044	0,088	0,107	2,628	204,943	2,865
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,976	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	99,918	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	104,759					
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	6,43	4,35	59,952	272,081	0,188	0,128	16,03	50,48	2,55
	Итого за день:	1 565	60,755	50,144	215,441	1 400,036	0,774	1,007	49,878	855,514	13,579
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,197	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

И.О.повар: _____ /Евдокимова Е. Г./

Мед сестра: _____ /Амирова Л. Г./