

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 июля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на  
23 июля 2024 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	21,986/3,3 38/15,707	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,132</b>	<b>9,565</b>	<b>73,43</b>	<b>433,084</b>	<b>0,227</b>	<b>0,246</b>	<b>1,423</b>	<b>217,126</b>	<b>2,701</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</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
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88
257,1	Гуляш из сердца	60	14,498	4,305	2,955	107,16	0,068	0,128	1,028	13,755	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>25,683</b>	<b>16,195</b>	<b>72,894</b>	<b>532,688</b>	<b>0,22</b>	<b>0,253</b>	<b>68,703</b>	<b>106,46</b>	<b>5,37</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,293</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	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>339</b>	<b>12,332</b>	<b>6,412</b>	<b>47,54</b>	<b>290,68</b>	<b>0,15</b>	<b>0,357</b>	<b>31,304</b>	<b>213,401</b>	<b>2,898</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>55,587</b>	<b>37,357</b>	<b>227,036</b>	<b>1 453,157</b>	<b>0,665</b>	<b>1,062</b>	<b>106,064</b>	<b>727,318</b>	<b>12,908</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,734</b>	<b>52,483</b>	<b>219,862</b>	<b>1 400,186</b>	<b>0,8</b>	<b>2,332</b>	<b>173,464</b>	<b>755,229</b>	<b>14,833</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /