

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 23 июля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
24 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	128,328	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	135,575	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	53,375	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	14,073	12,059	57,328	317,278	0,234	0,459	2,93	369,111	2,212
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	27,06	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	27,06	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,264	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	44,198	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (говядина)	15	11,97	11,445	0,143	123,984	0,068		1,695	17,768	1,05
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	14,924	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,246		0,005	2,5	5,575	0,04
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	115,653	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	55,957	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	56,629	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	31,514	20,823	49,905	417,101	0,322	1,613	106,285	151,778	6,508
Полдник											
281	Кефир	165	4,785	4,125	6,6	67,65	0,066	0,286	1,155	198	0,165
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	163,836	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	225	9,036	7,022	45,797	231,486	0,135	0,355	1,198	214,843	0,754
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	113,357	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	126,28	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	107,453	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,991	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	16,598	22,603	58,346	407,081	0,197	0,433	6,835	155,613	5,352
	Итого за день:	1 614	72,016	62,747	218,013	1 400,005	0,914	2,88	121,298	895,844	15,036
	Итого среднее за 10 дней:		62,734	52,483	219,862	1 400,169	0,8	2,332	173,464	755,229	14,833

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /