

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётник"  
 Федотова Г. Н.  
 М. П. 16 июня 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 17 июня 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              | Са                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 17,1               | Суп молочный с крупой (пшено)            | 150           | 4,35                | 4,11          | 13,93          | 93,585                         | 0,08         | 0,15         | 0,68           | 121,44                   | 0,4           |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с булкой               | 29,163/10,638 | 4,97                | 6,54          | 14,56          | 116,45                         | 0,05         | 0,06         | 0,07           | 98,1                     | 0,07          |
| 36                 | Какао на молоке                          | 160           | 5,429               | 6,304         | 20,597         | 133,4704                       | 0,064        | 0,256        | 2,08           | 194,485                  | 0,725         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>350</b>    | <b>14,749</b>       | <b>16,954</b> | <b>49,087</b>  | <b>343,505</b>                 | <b>0,194</b> | <b>0,466</b> | <b>2,83</b>    | <b>414,025</b>           | <b>1,195</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34               | Вода питьевая                            | 150           |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
| 0,29               | Яблоко                                   | 75            | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 27,2085                        | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                       | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>225</b>    | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>27,209</b>                  | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>18,75</b>             | <b>1,651</b>  |
| <b>Обед</b>        |  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями                 | 40            | 0,44                | 0,08          | 1,52           | 7,276                          | 0,02         | 0,02         | 10             | 5,6                      | 0,36          |
| 88,1               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150           | 1,33                | 1,55          | 9,88           | 49,9545                        | 0,06         | 0,04         | 5,4            | 15,05                    | 0,57          |
| 71,1               | Фрикадельки мясные                       | 20            | 3,816               | 2,024         | 0,16           | 29,002                         | 0,016        | 0,04         | 0,2            | 3,128                    | 0,288         |
| 222                | Зелень в суп                             | 1             | 0,025               | 0,005         | 0,04           | 0,255                          |              | 0,005        | 2,5            | 5,575                    | 0,04          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                        | 1             | 0,025               | 0,005         | 0,04           | 0,255                          |              | 0,005        | 2,5            | 5,575                    | 0,04          |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные              | 110           | 4,043               | 3,309         | 19,397         | 105,0005                       | 0,037        | 0,018        |                | 3,566                    | 0,807         |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины               | 60            | 14,5                | 4,31          | 2,95           | 91,103                         | 0,07         | 0,13         | 1,02           | 13,76                    | 1,35          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов                  | 150           | 0,6                 | 0,4           | 30,004         | 101,269                        | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                              | 40            | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 60,2055                        | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,01               | Соль                                     | 3             |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>575</b>    | <b>27,419</b>       | <b>12,163</b> | <b>77,671</b>  | <b>444,321</b>                 | <b>0,283</b> | <b>0,298</b> | <b>71,12</b>   | <b>82,454</b>            | <b>5,812</b>  |
| <b>Полдник</b>     |  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1              | Ряженка                                  | 150           | 4,35                | 3,75          | 6,3            | 64,6                           | 0,03         | 0,02         | 0,45           | 186                      | 0,15          |
| 301                | Булочка российская                       | 60            | 4,251               | 2,897         | 39,197         | 169,83                         | 0,069        | 0,069        | 0,043          | 16,843                   | 0,589         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>210</b>    | <b>8,601</b>        | <b>6,647</b>  | <b>45,497</b>  | <b>234,43</b>                  | <b>0,099</b> | <b>0,089</b> | <b>0,493</b>   | <b>202,843</b>           | <b>0,739</b>  |
| <b>Ужин</b>        |  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями                   | 40            | 0,32                | 0,04          | 1              | 4,794                          | 0,01         | 0,02         | 4              | 9,2                      | 0,24          |
| 246,3              | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 170           | 19,153              | 14,371        | 9,418          | 207,3575                       | 0,255        |              | 11,475         | 46,104                   | 1,419         |
| 133                | Кисель из фруктов                        | 180           | 0,024               |               | 22,212         | 80,07                          |              | 0,036        | 31,68          | 7,872                    | 1,68          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                           | 29            | 2,552               | 0,464         | 13,224         | 58,174                         | 0,068        | 0,029        |                | 13,533                   | 1,508         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>419</b>    | <b>22,049</b>       | <b>14,875</b> | <b>45,854</b>  | <b>350,395</b>                 | <b>0,333</b> | <b>0,085</b> | <b>47,155</b>  | <b>76,709</b>            | <b>4,847</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 779</b>  | <b>72,849</b>       | <b>50,669</b> | <b>225,459</b> | <b>1 399,86</b>                | <b>0,93</b>  | <b>0,953</b> | <b>245,348</b> | <b>794,781</b>           | <b>14,244</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>         |               | <b>68,961</b>       | <b>55,471</b> | <b>275,535</b> | <b>1 400,156</b>               | <b>0,886</b> | <b>1,216</b> | <b>143,944</b> | <b>777,225</b>           | <b>14,382</b> |

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несгоровова О. В. /