

"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
Завтрак											
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
	Итого:	350	14,749	16,954	49,087	343,505	0,194	0,466	2,83	414,025	1,195
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,209	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
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
	Итого:	575	27,419	12,163	77,671	444,321	0,283	0,298	71,12	82,454	5,812
Полдник											
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
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	234,43	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
Ужин											
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
	Итого:	419	22,049	14,875	45,854	350,395	0,333	0,085	47,155	76,709	4,847
	Итого за день:	1 779	72,849	50,669	225,459	1 399,86	0,93	0,953	245,348	794,781	14,244
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,156	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несгоровова О. В. /