

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Федотова Г. Н.
 М. П. 17 июня 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 18 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	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	129,755	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	60,942	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	29,323/10	1,825	2,858	21,004	97,185	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	355	9,672	13,295	56,19	313,913	0,167	0,266	1,453	224,636	2,351
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,749	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	66,749	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	37,018	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	57,187	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	119,578	0,16	0,086		13,03	3,06
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	94,62	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	напиток из св	130	0,087		13,612	42,7			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	44,092	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	521	21,207	14,03	74,522	401,32	0,313	0,249	19,365	125,623	6,654
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	64,574	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	214,016	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	220	10,91	11,61	47,43	278,59	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	102,505	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,6	6	33,2		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	145,018	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,527	6,682	75,601	339,487	0,161	0,462	2,899	282,72	4,11
	Итого за день:	1 646	56,765	45,617	274,434	1 400,057	0,797	1,232	32,233	952,362	14,644
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,172	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /