

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

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётик"  
 Базюк С. В.  
 М. П. 6 мая 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню на  
7 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30,347/4,091/11,561	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,884</b>	<b>13,652</b>	<b>57,736</b>	<b>393,76</b>	<b>0,172</b>	<b>0,269</b>	<b>1,186</b>	<b>225,918</b>	<b>2,561</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	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>553</b>	<b>20,58</b>	<b>17,01</b>	<b>83,872</b>	<b>542,793</b>	<b>0,421</b>	<b>0,204</b>	<b>88,12</b>	<b>134,54</b>	<b>9,757</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,207</b>	<b>4,979</b>	<b>29,757</b>	<b>192,143</b>	<b>0,117</b>	<b>0,289</b>	<b>1,221</b>	<b>190,143</b>	<b>0,964</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,18</b>	<b>6,682</b>	<b>54,068</b>	<b>327,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,406</b>	<b>2,206</b>	<b>231,127</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 538</b>	<b>50,881</b>	<b>42,353</b>	<b>232,783</b>	<b>1 488,305</b>	<b>0,891</b>	<b>1,182</b>	<b>216,483</b>	<b>793,728</b>	<b>17,812</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,2</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

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