

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

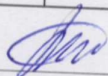
"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П.
 Подпись

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
 АВТОНОМНОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
 НИЖНЕВАРТОВСКА
 ДЕТСКИЙ САД № 52
 "САМОЛЁТИК"

7 мая 2024 г.

Ежедневное меню на
 8 мая 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	209,583	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	35,496		0,01	0,08	4,04	0,67
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,931/10,638/5	4,97	6,54	14,56	119,19	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Итого:	340	13,73	11,54	53,79	364,269	0,23	0,23	0,84	251,63	1,99
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,8487	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,6801	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	82,302	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,359	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	88,68519	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	Хлебцы рыбные (из минтая)	60	9,9	7,5	4,4	108,228	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	52,5915	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,6221	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3									
	Итого:	537	23,097	16,052	60,614	420,512	0,386	26,558	26,045	186,128	5,618
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	160	4,16	4,267	7,573	72,19869	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
0,18	вафли	40	0,96	0,84	24	90,6192	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	200	5,12	5,107	31,573	162,818	0,053	0,175	0,832	166,605	0,255
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,2688	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,6518	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	419,497	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 562	57,987	55,715	207,821	1 394,944	0,885	27,36	205,932	733,25	14,352
	Итого среднее за 10 дней:	68,961	55,471	275,535	1 400,168	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382	

Мед сестра:  / Несговорова О. В. /