

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 1 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 2 сентября 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	95,58	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266	Бутерброды с джемом	30,009/11,346	1,825	2,858	21,004	105,3819	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	141,3216	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,735	13,272	54,411	342,283	0,18	0,448	3,109	322,722	2,067
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	28,98	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	36,18	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	111,177	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,462	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	66,9348	0,074	0,032		14,7	1,638
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	72,378	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	567	25,875	14,423	63,911	435,781	0,255	0,255	18,11	114,856	5,282
Полдник											
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	69,3117	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	60	3,686	3,429	30,96	152,7426	0,051	0,051	0,051	27,771	0,909
	Итого:	212	8,094	7,229	37,344	222,055	0,082	0,072	0,507	216,251	1,061
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,943	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	219,555	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из льняного семени	170	0,023		20,978	80,0703		0,034	29,92	7,435	1,587
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	61,596	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	21,968	14,865	44,13	364,164	0,33	0,071	42,895	73,972	4,694
	Итого за день:	1 603	67,701	49,819	207,146	1 393,093	0,87	0,86	188,372	739,801	14,753
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,158	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /