

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 3 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 4 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,16	6,71	66,064	379,294	0,288	0,406	1,734	371,022	2,348
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
300,2	Клецки	15	0,59	0,49	2,87	18,2	0,011	0,009		2	0,12
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	22,73	14,04	45,25	394,37	0,256	1,744	240,23	168	8,987
Полдник											
281	Кефир	168	4,872	4,2	6,72	84	0,067	0,291	1,176	201,6	0,168
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	218	8,001	6,014	27,006	194	0,124	0,32	1,519	212,171	0,797
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	15,922	22,971	54,038	479,82	0,193	0,381	54,465	116,42	4,788
	Итого за день:	1 624	59,843	49,765	199,708	1 479,494	0,883	2,865	421,698	879,613	18,57
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,166	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /