

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 4 сентября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
5 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
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	120	19,116	19,908	9,72	208,351	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	44,702		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	48,799	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	127,189	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>27,704</b>	<b>27,27</b>	<b>63,402</b>	<b>429,041</b>	<b>0,18</b>	<b>0,628</b>	<b>2,666</b>	<b>408,546</b>	<b>2,308</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	23,76	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>23,76</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	32,112	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		18,504	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,216		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,216		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	65,88	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	138,42	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	81,769	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	49,723	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>559</b>	<b>21,399</b>	<b>26,098</b>	<b>82,77</b>	<b>454,952</b>	<b>0,354</b>	<b>0,301</b>	<b>32,264</b>	<b>177,311</b>	<b>6,937</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	56,016	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	143,856	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,151</b>	<b>6,897</b>	<b>46,297</b>	<b>199,872</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,823</b>	<b>170,223</b>	<b>0,659</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	23,688	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	124,476	0,192	0,103		15,636	3,672
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	69,483	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
230	масло сливочное для подачи к блинам	5	0,04	3,63	0,06	23,782		0,1		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,832</b>	<b>9,082</b>	<b>76,036</b>	<b>292,405</b>	<b>0,308</b>	<b>0,265</b>	<b>9,27</b>	<b>76,474</b>	<b>6,212</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>68,881</b>	<b>69,587</b>	<b>275,142</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,976</b>	<b>1,443</b>	<b>49,073</b>	<b>837,054</b>	<b>16,326</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,134</b>	<b>0,796</b>	<b>2,349</b>	<b>171,418</b>	<b>742,613</b>	<b>14,606</b>

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