

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 8 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 9 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	99,588	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/29,808	2,45	7,55	14,62	121,792	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	54,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,917	13,28	39,496	275,633	0,193	0,383	1,608	324,284	1,579
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,939	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	42,042	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	157,324	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	97,534	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	93,962	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	26,572	13,619	84,451	492,518	0,371	0,672	71,65	129,998	8,094
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	68,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	315,806	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	384,056	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,025		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	136,8	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		3,23	10,465	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	7,51	4,1	43,94	218,719	0,238	0,273	184,11	73,56	7,01
	Итого за день:	1 558	54,747	56,751	211,13	1 400,055	0,966	1,685	382,3	836,506	19,19
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,136	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /