

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 9 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 10 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											
150,1	Суфле творожное	80	11,467	6,133	11,867	119,61094	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,9184		0,016	0,08	7,44	0,208
268	Бутерброды с маслом	8,131/30,368	2,45	7,55	14,62	111,52	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	144,85464	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	340	20,345	20,775	76,059	458,904	0,162	0,507	2,633	339,203	2,084
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	50,82606	0,028	0,071	7,1	5,68	0,852
	Итого:	71	1,065	0,071	14,91	50,826	0,028	0,071	7,1	5,68	0,852
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	35,711	0,027		4,17	7,11	0,276
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	53,3					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	14,924	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	73,8984	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	93,48	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	48,6752			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,0806	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	587	20,488	15,614	60,502	379,053	0,183	0,194	38,028	158,338	4,091
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	72,30186	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	29	0,696	0,609	17,4	61,92312	0,007	0,003		2,175	0,131
	Итого:	199	5,116	5,142	25,447	134,225	0,053	0,184	0,884	176,006	0,21
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,978	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	207,1525	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	179	0,537		24,69	78,69376	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	11,977	9,24	76,03	370,88	0,191	0,112	9,33	177,238	3,476
	Итого за день:	1 596	58,991	50,843	252,947	1 393,888	0,617	1,068	57,975	856,464	10,713
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,193	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /