

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базук С. В.
 М. П. 10 сентября 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 11 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,04	14,163	19,09	256,29	0,108	0,321	2,95	91,633	2,45
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,325	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
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:	549	22,44	17,068	90,355	601,723	0,206	0,206	16,545	102,725	4,308
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
341,8	пирожки сдобные печеные с начинкой	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	220	7,76	7,497	35,211	238,781	0,083	0,056	0,789	211,257	1,274
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	354	10,692	4,514	52,464	291,68	0,262	0,647	41	38,393	5,068
	Итого за день:	1 548	54,757	44,067	205,07	1 424,684	0,666	1,236	72,534	468,759	14,45
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,178	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /