

"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
<b>Завтрак</b>											
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									
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,04</b>	<b>14,163</b>	<b>19,09</b>	<b>256,29</b>	<b>0,108</b>	<b>0,321</b>	<b>2,95</b>	<b>91,633</b>	<b>2,45</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,825	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,825</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>22,44</b>	<b>17,068</b>	<b>90,355</b>	<b>601,723</b>	<b>0,206</b>	<b>0,206</b>	<b>16,545</b>	<b>102,725</b>	<b>4,308</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,76</b>	<b>7,497</b>	<b>35,211</b>	<b>238,781</b>	<b>0,083</b>	<b>0,056</b>	<b>0,789</b>	<b>211,257</b>	<b>1,274</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>10,692</b>	<b>4,514</b>	<b>52,464</b>	<b>291,68</b>	<b>0,262</b>	<b>0,647</b>	<b>41</b>	<b>38,393</b>	<b>5,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>54,757</b>	<b>44,067</b>	<b>205,07</b>	<b>1 424,684</b>	<b>0,666</b>	<b>1,236</b>	<b>72,534</b>	<b>468,759</b>	<b>14,45</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,178</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. /