

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 сентября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
12 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	141,853	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом	29,909/5,091/10,364	2,054	3,215	23,629	113,981	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	55,827	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	365	10,207	8,475	61,569	311,661	0,158	0,39	2,099	360,099	1,383
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	38,72	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	38,72	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,756	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,966			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	109,12	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,648		0,01	0,01	5,52	0,04
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,534	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	523	16,52	12,07	45,468	311,027	0,205	0,625	117,09	95,79	4,047
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,593	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	24	4,032	6,372	40,176	206,321	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	194	8,452	10,905	48,223	283,914	0,086	0,21	0,884	189,479	1,212
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	279,356	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	150	0,02		18,51	69,08		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	20,927	19,117	64,143	454,74	0,14	0,39	26,783	204,103	3,97
	Итого за день:	1 552	57,166	50,887	228,253	1 400,062	0,623	1,642	152,256	855,471	10,892
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,102	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /