

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 15 сентября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
16 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>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	29,63/10	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,585</b>	<b>7,858</b>	<b>60,234</b>	<b>398,791</b>	<b>0,216</b>	<b>0,192</b>	<b>1,119</b>	<b>161,166</b>	<b>2,422</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,017</b>	<b>18,137</b>	<b>65,679</b>	<b>519,349</b>	<b>0,222</b>	<b>0,234</b>	<b>46,31</b>	<b>125,244</b>	<b>5,61</b>
<b>Полдник</b>											
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	3,857	5,349	19,646	142,286	0,051	0,069	0,154	18	0,789
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>8,236</b>	<b>9,124</b>	<b>25,988</b>	<b>218,792</b>	<b>0,082</b>	<b>0,089</b>	<b>0,607</b>	<b>205,24</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,63</b>	<b>4,4</b>	<b>64,95</b>	<b>320,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,2</b>	<b>26,4</b>	<b>92,6</b>	<b>3,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>49,768</b>	<b>39,541</b>	<b>223,975</b>	<b>1 487,545</b>	<b>0,745</b>	<b>0,736</b>	<b>78,186</b>	<b>598,5</b>	<b>14,596</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,195</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. /