

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётник"  
 Базюк С. В.  
 М. П. 19 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	179,364	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	23,868		0,01		1,2	0,01
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,094/10,138	4,97	6,54	14,56	107,044	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	56,32	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>15,31</b>	<b>15,87</b>	<b>65,12</b>	<b>366,596</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>1,13</b>	<b>303,61</b>	<b>2,23</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,608</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	26,76	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	32,16	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	88,963	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	63,44	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	8,96		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	41,04	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>19,999</b>	<b>13,379</b>	<b>58,283</b>	<b>344,931</b>	<b>0,283</b>	<b>0,372</b>	<b>194,365</b>	<b>160,543</b>	<b>7,991</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	172	7,167	2,15	5,017	53,664		0,042	0,86	177,733	0,143
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,456	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>12,207</b>	<b>10,115</b>	<b>55,237</b>	<b>288,12</b>	<b>0,051</b>	<b>0,078</b>	<b>0,86</b>	<b>197,293</b>	<b>1,559</b>
<b>Ужин</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	24,88	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	191,587	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
123,1	Компот из свежих плодов	160	0,64	0,427	32,004	101,666	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,828</b>	<b>10,423</b>	<b>83,752</b>	<b>374,773</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>55,63</b>	<b>91,512</b>	<b>3,967</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 625</b>	<b>61,374</b>	<b>49,817</b>	<b>269,742</b>	<b>1 400,029</b>	<b>0,696</b>	<b>0,975</b>	<b>375,735</b>	<b>764,958</b>	<b>17,396</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,22</b>	<b>49,163</b>	<b>217,42</b>	<b>1 400,12</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. /