

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 22 сентября 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 23 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	94,743	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
268	Бутерброды с маслом	10/30,094	2,45	7,55	14,62	118,32	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	53,74947	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,787	12,74	40,176	266,813	0,163	0,383	1,608	321,304	1,469
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	69,9654	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	69,965	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,9068	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,0911	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		33,5385	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8986			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	150,40908	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	93,2466	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	51,6432			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,08133	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	587	29,966	12,18	75,892	443,859	0,388	0,355	22,97	110,616	7,835
Полдник											
281	Кефир	162	4,698	4,05	6,48	70,47	0,065	0,281	1,134	194,4	0,162
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	301,9248	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	222	12,066	26,022	36,372	372,395	0,147	0,363	1,266	311,064	0,868
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,7164		0,01	6	4	0,32
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	130,7871	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	42,5952		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	7,202	4,1	40,746	241,695	0,228	0,185	19,286	69,108	4,024
	Итого за день:	1 709	58,471	55,042	213,876	1 394,727	0,956	1,296	48,13	839,082	14,797
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,147	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /