

"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. /