

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 сентября 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
27 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	211,992	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	30,094/10	1,825	2,858	21,004	103,04008	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	38,94	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	340	10,59	7,933	71,139	353,972	0,218	0,184	3,214	163,276	2,432
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,1688	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	52,54744	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,9664			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	96,624	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	69,784	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	52,2368			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77192	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	510	16,847	9,785	57,827	338,459	0,263	0,235	26,887	136,505	4,1
Полдник											
284,1	Снежок	149	4,172	5,066	16,39	112,7632	0,045	0,02	1,341	180,29	0,149
	печенье	20	3,36	5,31	33,48	171,9344	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	169	7,532	10,376	49,87	284,698	0,079	0,044	1,341	193,33	1,093
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	28,336	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	175,6216	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	125,81184	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,3	9,49	81,625	392,073	0,175	0,195	63,715	92,632	3,838
	Итого за день:	1 494	47,3	37,614	267,811	1 397,371	0,757	0,673	218,907	597,743	13,113
	Итого среднее за 10 дней:		61,22	49,163	217,42	1 400,116	0,796	2,349	171,418	742,613	14,606

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /