

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
13 декабря 2023 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											
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	329	12,804	5,561	62,355	351,914	0,176	0,377	1,57	333,59	2,251
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	44	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
73,1	Щи из свежей капусты	130	1,04	2,513	3,727	40,993	0,017	0,017	7,237	22,811	0,347
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		17,99	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	111,197	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
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
	Итого:	543	19,116	9,854	65,144	419,292	0,275	0,265	71,663	138,621	4,575
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Плошка Новомосковская	50	3,417	3,667	27,167	155	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,767	7,417	33,467	231	0,102	0,02	0,476	201,083	0,7
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	15,008	20,369	50,888	441,2	0,172	0,364	60,89	121,92	4,826
	Итого за день:	1 548	55,37	43,351	217,928	1 470,541	0,756	1,029	179,598	820,714	12,577
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,174	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./