

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

Базюк С. В.

М. П. 13 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 14 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	71,734	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
266	Бутерброды с джемом	34,932/15	2,054	3,215	23,629	117,23703	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	131,0169	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	345	9,744	11,925	53,939	319,988	0,151	0,435	3,183	355,701	1,415
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,4889	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	7,387	0,02	0,02	10	5,6	0,36
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	51,77931	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,48502	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	158	14,931	12,601	26,426	247,84275	0,04	0,089	0,405	33,279	1,55
123,1	Компот из свежих плодов	136	0,544	0,363	27,204	96,1378	0,009	0,009	44,88	4,678	0,644
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	523	21,641	14,976	87,202	504,739	0,212	0,221	68,899	106,18	5,073
Полдник											
281,1	Ряженка	199	5,771	4,975	8,358	89,73603	0,04	0,027	0,597	246,76	0,199
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	46,3512	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	219	6,251	5,395	20,358	136,087	0,045	0,029	0,597	248,26	0,289
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	135	16,65	16,043	23,58	272,44057	0,068	0,27	0,225	147,24	0,878
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,7		0,03	0,09	18,51	0,06
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	39,3825	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,1124	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	346	20,143	17,813	53,151	403,635	0,142	0,333	2,49	186,367	3,229
	Итого за день:	1 508	57,808	50,14	222	1 392,938	0,571	1,032	198,919	908,507	11,656
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,133	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /