

"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. /