

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 3 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
4 апреля 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	142,178	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266,1	Бутерброды с повидлом	30,424/11,267	1,811	2,858	20,044	98,226	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	83,746	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	10,111	8,858	63,044	324,15	0,146	0,362	2,093	277,177	1,093
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	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											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,65	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,756	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	мясо для супа (сытный)	8	6,384	6,104	0,076	70,963	0,036		0,904	9,476	0,56
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,966			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	79,306	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	100,32	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,534	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,889	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	572	23,24	20,226	53,556	426,44	0,263	0,226	74,564	177,056	5,356
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	82,157	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	вафли	22	0,528	0,462	13,2	50,413	0,006	0,002		1,65	0,099
	Итого:	202	5,208	5,262	21,72	132,57	0,054	0,194	0,936	185,706	0,183
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	279,356	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
230	масло сливочное для подачи к блинам	5	0,04	3,63	0,06	29,066		0,1		1,2	0,01
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	73,964	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	375	21,285	22,747	66,193	488,69	0,152	0,471	10,058	216,383	2,76
	Итого за день:	1 564	59,874	57,123	211,863	1 400,019	0,637	1,268	211,401	868,323	11,042
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,129	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /