

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	30,347/10,925	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	395	17,615	18,888	54,109	453,351	0,19	0,429	2,979	314,166	1,672
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	59,713	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	563	26,923	15,987	62,809	498,423	0,23	0,261	23,587	115,395	5,439
Полдник											
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	230	10,357	3,479	29,007	187,343	0,057	0,073	1,071	196,143	0,964
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	118,95	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	10,864	9,13	52,128	338,16	0,189	0,127	15,831	81,785	2,563
	Итого за день:	1 763	65,79	47,513	205,404	1 509,287	0,688	0,905	167,219	726,239	12,29
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,118	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /