

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 7 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	93,131	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	115,664	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	133,955	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	12,229	17,964	49,147	342,75	0,194	0,436	2,76	325,225	1,745
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
60,2	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	32,608	0,02	0,02	2,05	12,26	0,49
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	51,13	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	29,684	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	107,471	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	63,467	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	89,801	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,622	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	577	28,039	11,143	73,919	436,827	0,273	0,268	67,27	93,704	5,882
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	66,12	0,03	0,02	0,45	186	0,15
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	167,91	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	Итого:	210	7,88	7,5	42,57	234,03	0,08	0,06	0,57	197,9	0,83
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,845	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	212,236	0,255		11,475	46,104	1,419
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	81,954		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	22,057	14,881	45,82	358,631	0,332	0,074	44,655	74,876	4,839
	Итого за день:	1 772	70,235	51,518	218,806	1 400,087	0,901	0,853	239,005	710,455	14,947
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,16	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /