

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 8 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	142,2	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,727		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	67,5837	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	26,282/4,091/11,422	1,825	2,858	21,004	105,3819	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	355	9,672	13,295	56,19	344,893	0,167	0,266	1,453	224,636	2,351
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	72,378	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	72,378	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,61	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	55,35	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,102			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
106,1	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	143,964	0,02	0,01		1,93	0,41
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	92,34	0,143		15,28	19,82	3,21
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	61,416	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	47,8107	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	571	16,43	18,58	70,634	460,262	0,271	0,108	63,08	106,08	6,547
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	79,3557	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	70,308	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	149,664	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	111,15	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36		0,04	0,12	24,68	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	157,248	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,527	6,682	75,601	368,118	0,161	0,462	2,899	282,72	4,11
	Итого за день:	1 676	46,219	43,72	249,162	1 395,315	0,682	1,03	71,316	816,507	13,822
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,109	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /