

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	195,564	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	28,4058		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	25,788/5/9,026	1,825	2,858	21,004	100,69826	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	72,6528	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	12,485	12,508	74,044	397,321	0,128	0,274	1,481	224,396	2,84
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,5286	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,8504	0,01	0,02	4	9,2	0,24
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	34,572	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8308			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	201,7474	0,16		24,28	31,91	2,58
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,6944	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,39074	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	15,104	15,798	66,788	419,602	0,278	0,139	40,14	138,67	6,038
Полдник											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	50,31		0,037	0,75	155	0,125
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	159,96	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	10,35	6,275	36,975	210,27	0,086	0,037	0,781	173,1	0,785
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,692	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	171,6302	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,99344	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,12	9,01	70,448	343,204	0,199	0,195	7,915	118,828	3,706
	Итого за день:	1 630	50,089	43,621	255,605	1 397,925	0,714	0,66	174,067	666,994	15,019
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,149	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /