

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
15 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266,1	Бутерброды с повидлом	24,633/5/9,238	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	8,591	9,068	50,054	316,655	0,166	0,382	2,053	248,977	1,613
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	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
74,1	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
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
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
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
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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:	573	24,396	16,132	68,786	517,44	0,241	0,729	29,61	133,398	5,049
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	Итого:	200	7,608	7,667	26,092	203,5	0,088	0,062	0,875	197,417	0,825
Ужин											
252,3	Рагу овощное	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
133	Кисель из шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	5,744	7,892	49,862	298,58	0,214	0,203	62,972	72,299	4,572
	Итого за день:	1 739	46,369	40,789	202,143	1 368,185	0,732	1,39	219,26	670,841	13,71
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,197	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /