

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 15 апреля 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на
 16 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	Са	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	185,469	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	76,933		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	22,719/4,091/8,146	1,825	2,858	21,004	89,231	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	136,022	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	24,183	26,54	78,676	487,655	0,158	0,586	2,999	382,372	2,186
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	61,923	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	61,923	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	24,64	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	50,05	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,395	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,231		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,231		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	77,501	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	57	9,215	5,605	5,605	83,391	0,038	0,076	0,086	23,294	0,627
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	130	0,52	0,347	22,544	68,882	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	50,449	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	18,843	13,986	69,67	365,769	0,302	0,265	75,685	115,751	4,655
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,893	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	27	0,648	0,567	16,2	54,137	0,007	0,003		2,025	0,122
	Итого:	197	5,068	5,1	24,247	122,031	0,052	0,184	0,884	175,856	0,201
Ужин											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	32,794	0,015		2,15	8,18	0,239
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	194,521	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	91,738	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	43,613	0,056	0,024		11,2	1,248
	Итого:	364	11,552	9,814	80,238	362,666	0,156	0,084	51,73	142,32	3,147
	Итого за день:	1 615	60,096	55,44	273,521	1 400,045	0,699	1,129	134,298	843,289	10,788
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,168	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /