

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 16 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 17 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 | | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 39,342 | 0,01 | 0,02 | 2,8 | 16,4 | 0,28 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 100 | 10 | 10,333 | 2 | 116,2 | 0,05 | 0,283 | 0,15 | 68,333 | 1,6 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 24,003/10/5 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 113,71 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| | чай с медом | 180 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 360 | 15,73 | 20,433 | 19,64 | 269,252 | 0,11 | 0,363 | 3,02 | 182,833 | 1,95 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 26,5683 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 26,568 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 36 | 0,468 | 0,036 | 1,764 | 8,18712 | 0,027 | 0,036 | 72 | 2,88 | 0,018 |
| 245 | Суп - лапша домашняя | 150 | 1,72 | 1,09 | 11,89 | 55,7179 | 0,06 | 0,04 | 4,17 | 12,13 | 0,57 |
| 245,1 | Лапша домашняя | 12 | 1,535 | 0,468 | 7,928 | 34,95794 | 0,021 | 0,018 | | 4,77 | 0,218 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,249 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,249 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 260 | Плов из птицы | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 234,06 | 0,04 | 0,09 | 0,41 | 33,7 | 1,57 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,1 | | 33,4 | 108,7632 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 54,37994 | 0,065 | 0,028 | | 12,95 | 1,443 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 550 | 22,435 | 14,808 | 94,476 | 496,564 | 0,223 | 0,282 | 83,45 | 132,04 | 5,156 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 149 | 4,321 | 3,725 | 5,96 | 61,835 | 0,06 | 0,258 | 1,043 | 178,8 | 0,149 |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4,44 | 1,9 | 42,44 | 154,7037 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,92 | 1,18 |
| | Итого: | 209 | 8,761 | 5,625 | 48,4 | 216,539 | 0,14 | 0,308 | 1,103 | 194,72 | 1,329 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 150 | 2,213 | 13,425 | 10,763 | 143,424 | 0,075 | 0,038 | 6 | 28,2 | 1,013 |
| 30,2 | Котлеты рыбные с морковью | 59 | 9,145 | 3,196 | 5,172 | 66,72121 | 0,049 | 0,098 | 1,16 | 33,846 | 0,718 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 | | 13,21 | 42,579 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 48,97 | 0,058 | 0,025 | | 11,667 | 1,3 |
| 0,4 | мармелад | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 81,0827 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 404 | 15,737 | 19,676 | 57,285 | 382,777 | 0,209 | 0,273 | 172,08 | 89,533 | 7,292 |
| | Итого за день: | 1 598 | 62,693 | 60,572 | 227,151 | 1 391,7 | 0,704 | 1,241 | 383,403 | 611,126 | 17,377 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,961 | 55,471 | 275,535 | 1 400,128 | 0,886 | 1,216 | 143,944 | 777,225 | 14,382 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /