

День: 5
 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. 18 апреля 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 19 апреля 2024 г.

№ репертуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	155	4,588	4,598	13,898	106,0944	0,093	0,155	0,703	128,34	0,506
0,3	Яйцо отварное	33	3,756	3,402	0,207	42,7524	0,002	0,01			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,136/10,638/5	4,97	6,54	14,56	126,04	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	135,4332	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	378	18,404	20,45	47,975	410,32	0,205	0,465	2,723	408,77	1,256
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,4492	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,1888	0,01	0,02	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,93596	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,2376			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	61,90588	0,067	0,029		13,3	1,482
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,276		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	113,6476	0,037	0,018		3,566	0,807
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	176,87	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	54,6112			2,81	2,98	0,17
	Итого:	574	19,084	22,572	67,702	497,593	0,213	0,178	21,222	104,901	5,378
Полдник											
0,24	Йогурт	162	6,75	2,025	4,725	58,1256		0,04	0,81	167,4	0,135
341,2	Пирожки сдобные печенье с морковью	35	2	2,56	11,56	70,84	0,03	0,03	0,1	9,9	0,42
	Итого:	197	8,75	4,585	16,285	128,966	0,03	0,07	0,91	177,3	0,555
Ужин											
04,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	109,434	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
16,1	Суфле рыбное	62	9,941	1,891	0,083	52,49612	0,052	0,083	0,434	25,265	0,589
75	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	103,0032	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	402	15,379	6,531	59,075	330,069	0,255	0,239	18,335	78,87	3,422
	Итого за день:	1 626	61,647	54,168	198,388	1 396,397	0,725	0,967	166,94	781,84	12,261
	Итого среднее за 10 дней:	68,961	55,471	275,535	1 400,183	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /