

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
23 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											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	115,606	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	53,426	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	24,348/4,0 91/9,132	1,825	2,858	21,004	84,924	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	350	9,632	9,665	56,13	253,956	0,167	0,256	1,453	223,436	2,341
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	60,315	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	60,315	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	32,663	0,027		4,17	7,11	0,276
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	51,675	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,275	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,085			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	108,053	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	76,95	0,143		15,28	19,82	3,21
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	51,18	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	39,842	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	20,8	16,52	75,064	385,172	0,438	0,164	60,08	114,15	9,463
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	66,13	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	193,388	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	240	11,43	12,143	48,377	259,517	0,131	0,267	5,619	312,844	0,938
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	199,712	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	59,04	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,467		44,533	131,04	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	51,33	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	363	23,27	20,753	79,987	441,122	0,178	0,486	2,986	308,457	3,842
	Итого за день:	1 654	65,582	59,081	280,248	1 400,082	0,944	1,183	73,138	985,877	17,184
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,174	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /