

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 23 апреля 2024 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 24 апреля 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшeнная	150	8,6	5	39,2	183,235	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	126,207	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	24,632/5/1 1,364	1,811	2,858	20,044	85,102	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	360	16,18	14,556	81,128	394,544	0,284	0,454	2,973	364,058	2,653
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,257	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	72,842	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	155,232	0,09		2,26	23,69	1,4
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
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	78,491	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	73,689	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	79,479	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	40,904	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	38,552	25,582	68,991	504,357	0,405	0,268	69,597	174,669	6,37
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	57,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	40,102	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	170	4,83	4,17	18	97,852	0,065	0,262	1,05	181,5	0,24
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	106,445	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	118,58	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	100,901	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	52,699	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	16,422	22,571	57,434	378,624	0,193	0,431	6,835	154,68	5,248
	Итого за день:	1 569	76,014	66,909	232,903	1 400,025	0,969	1,429	204,204	886,907	16,161
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,101	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /