

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 декабря 2023 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											
150,1	Суфле творожное	110	15,767	8,433	16,317	148,41958	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	74,8288		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	116,19776	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	69,671	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	351	24,632	15,106	82,461	409,117	0,185	0,535	2,453	353,897	2,317
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,6874	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,687	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	24,346	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	60,67038	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,018	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,222		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,222		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	68,5758	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	84,36	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	35,52	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	43,9264			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	52,4142	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	575	22,955	19,496	65,011	389,275	0,31	0,275	23,392	150,465	5,312
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	57,572	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	137,9286	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	195,501	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	180	7,8	6,9	34,9	151,774	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	72,816	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	103,43424	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,773	9,93	100,857	380,416	0,273	0,458	29,245	334,865	5,208
	Итого за день:	1 611	69,73	50,462	305,219	1 397,995	0,91	1,493	179,68	1 020,526	15,737
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,1	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /