

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
266,1	Бутерброды с повидлом	29,991/10,942	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	345	7,537	8,115	51,849	313,336	0,151	0,375	2,112	275,948	1,092
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,308	0,041	0,82	4,613	0,01	0,01	2,87	6,97	0,205
73,1	Щи из свежей капусты	130	1,04	2,513	3,727	40,993	0,017	0,017	7,237	22,811	0,347
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
258,3	Картофель	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	23,078	11,83	74,217	486,991	0,291	0,3	81,029	168,069	4,88
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,8	пирожки сдобные печеные с абрикосами	50	2,6	2,914	23,743	131,429	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	Итого:	200	6,95	6,664	29,743	206,429	0,103	0,289	1,307	190,714	1,079
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	160	0,64	0,427	27,746	110,101	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	210	9,778	5,583	73,072	359,531	0,253	0,148	56,94	50,751	5,639
	Итого за день:	1 516	47,373	32,223	236,231	1 398,297	0,819	1,126	265,138	697,482	14,339
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,16	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /