

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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 | | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 59,226 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 17,4 | Суп молочный с крупой (кукурузная) | 160 | 2,773 | 2,987 | 11,733 | 74,089 | 0,053 | 0,181 | 0,896 | 175,765 | 0,181 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 51 | 5,805 | 5,258 | 0,32 | 61,773 | 0,004 | 0,016 | | | |
| 36 | Какао на молоке | 150 | 5,09 | 5,91 | 19,31 | 128,073 | 0,06 | 0,24 | 1,95 | 182,33 | 0,68 |
| | Итого: | 391 | 15,948 | 14,424 | 45,373 | 323,161 | 0,165 | 0,455 | 2,846 | 364,995 | 1,431 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 27,849 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 27,849 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 64,1 | Огурцы соленные порциями | 40 | 0,5 | 1,7 | 5 | 32,886 | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 13,2 | 0,5 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 120 | 1,12 | 2,48 | 7,76 | 51,991 | 0,04 | 0,032 | 3,384 | 10,08 | 0,448 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,899 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 22,359 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,522 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,522 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 250,1 | Котлеты | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 99,18 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 125,341 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 314,1 | Соус томатный | 30 | 0,765 | 2,025 | 3,51 | 31,32 | 0,009 | 0,009 | 1,26 | 9 | 0,315 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 103,652 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 63,163 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 564 | 24,281 | 16,877 | 96,926 | 536,834 | 0,346 | 0,293 | 65,854 | 131,08 | 7,689 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 67,686 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Плюшка Новомосковская | 60 | 4,1 | 4,4 | 32,6 | 161,82 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| | Итого: | 210 | 8 | 8,4 | 39,7 | 229,506 | 0,126 | 0,16 | 0,811 | 171,48 | 0,73 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями | 40 | 0,4 | 0,04 | 1,4 | 6,96 | 0,004 | 0,008 | 6 | 4 | 0,3 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 110 | 2,332 | 2,992 | 15,389 | 88,685 | 0,095 | 0,08 | 7,927 | 27,159 | 0,803 |
| 113,1 | Хлебцы рыбные | 60 | 12,4 | 3,2 | 4,8 | 83,259 | 0,05 | 0,09 | 0,83 | 40,03 | 0,55 |
| 140,2 | Напиток из груш | 180 | 0,12 | 0,12 | 12,982 | 42,157 | 0,012 | | 37,104 | 4,032 | 0,564 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 61,596 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 420 | 17,892 | 6,832 | 48,251 | 282,657 | 0,231 | 0,208 | 51,861 | 89,221 | 3,777 |
| | Итого за день: | 1 660 | 66,151 | 46,563 | 237,6 | 1 400,007 | 0,889 | 1,131 | 245,122 | 768,776 | 15,277 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 60,264 | 50,926 | 230,102 | 1 400,197 | 0,808 | 2,545 | 161,438 | 765,122 | 13,663 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /