

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
266	Бутерброды с джемом	30,452/9,522	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	355	7,127	8,302	52,562	314,701	0,144	0,396	2,589	304,806	0,886
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
91,1	Суп из овощей с фасолью	130	0,693	2,6	4,16	42,64	0,026	0,026	2,383	9,845	0,303
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
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	208,524	0,142		21,582	28,364	2,293
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	13,382	19,194	58,52	475,784	0,263	0,086	85,656	104,29	5,353
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											
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	19,34	9,58	79,825	474,468	0,184	0,144	61,91	88,902	4,002
	Итого за день:	1 598	47,599	43,941	228,15	1 509,382	0,754	0,944	189,461	723,712	11,419
	Итого среднее за 10 дней:		60,264	50,926	230,102	1 400,112	0,808	2,545	161,438	765,122	13,663

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /