

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 18 декабря 2023 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
19 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	160	9,28	4,373	40,64	191,6224	0,085	0,181	0,747	157,931	1,344
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,368/10,638	4,97	6,54	14,56	108,23	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	116,2959	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	350	19,34	16,823	74,51	416,148	0,195	0,481	2,767	438,361	2,094
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,2879	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	23,25	1,652
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,0988		0,01	6	4	0,32
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	44,50307	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,2	Рыба семга для супа	25	5	2,03		30,2175	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	88,717	0,033	0,017		3,242	0,733
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	132,562	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	94,1206	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,96	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	41,96717	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	19,978	21,322	77,947	458,094	0,494	1,86	72,119	98,18	5,855
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	73,7544	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	41,1432	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	114,898	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	210,36357	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
182,1	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,6	6	31,6		0,04	0,12	24,68	0,08
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	81,5438	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	21,563	20,729	54,602	379,439	0,135	0,366	49,873	207,19	3,076
	Итого за день:	1 767	66,071	64,124	234,929	1 393,867	0,899	2,916	249,444	952,536	12,851
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,121	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /