

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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	48,451	0,048	0,018		6,9	0,57
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	189,634	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	71,334		0,016	0,08	7,44	0,208
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	68,87	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	320	17,96	16,06	81,98	378,29	0,153	0,446	1,546	256,57	1,878
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	19,266	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	19,266	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	30,921	0,027		4,17	7,11	0,276
253,2	Суп картофельный с клецками	130	1,09	1,749	6,328	32,298	0,038	0,029	3,001	12,235	0,421
300,2	Клецки	15	0,936	0,889	3,87	19,348	0,013	0,022		11,067	0,102
239,1	мясо для супа (суп)	24	19,152	18,312	0,228	171,763	0,108		2,712	28,428	1,68
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
283,1	Тефтели из говядины с рисом	100	8,576	16,812	12,2	160,585	0,071	0,071	6,265	22,929	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	73,311	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	51,547	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	487	33,541	41,991	65,641	540,625	0,337	0,181	69,048	133,931	6,74
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	66,286	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	132,337	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	240	9,12	6,7	50,96	198,623	0,128	0,242	0,996	199,976	1,264
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	71,462	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Хлебцы рыбные из минтая	60	9,9	7,5	4,4	88,324	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
325	Соус белый основной	30	0,3	1,2	1,14	11,928		0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		14,971	41,279	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,268	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,653	12,7	49,179	263,261	0,287	26,59	200,808	114,735	7,858
	Итого за день:	1 522	76,948	77,601	253,835	1 400,063	0,935	27,461	317,399	730,712	17,965
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,108	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /