

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 21 декабря 2023 г.

Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
22 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											
266,1	Бутерброды с повидлом	30,476/9,577	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	370	8,821	17,898	41,024	359,755	0,174	0,094	1,291	158,967	2,457
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											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	50,934	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,77	2,53	0,2	42,65	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
139,1	Напиток из св. молока	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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:	522	21,909	9,05	46,295	351,569	0,265	1,471	68,152	132,243	5,056
Полдник											
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
	Сырная палочка	60	6,84	8,04	25,2	199,2	0,072	15	0,228	151,08	0,672
	Итого:	240	14,34	10,29	30,45	269,4	0,072	15,044	1,128	337,08	0,822
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	103,872			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,74	5,95	71,067	381,962	0,153	0,173	6,283	78,522	3,24
	Итого за день:	1 607	56,84	43,218	196,186	1 394,695	0,686	16,797	200,604	718,813	13,224
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,198	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /