

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 25 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2**Ежедневное меню на
26 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											
150,1	Суфле творожное	110	15,767	8,433	16,317	164,46494	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,9184		0,016	0,08	7,44	0,208
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	120,7122	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	77,203	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	341	24,293	14,712	81,174	445,298	0,181	0,519	2,323	341,742	2,272
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,2482	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,248	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,3304		0,01	6	4	0,32
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,409	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,074	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,5596			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
	Оладьи из печени	60									
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	75,03	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	11,9064		0,012	0,012	6,624	0,048
139,1	Напиток из св	150	0,1		15,706	48,6752			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,0806	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	593	9,842	9,71	56,381	287,049	0,227	0,202	35,49	109,864	3,75
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	63,796	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с	60	4,44	1,9	42,44	152,8398	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	216,636	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	180	7,8	6,9	34,9	168,182	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	80,688	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	114,61632	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,773	9,93	100,857	421,542	0,273	0,458	29,245	334,865	5,208
	Итого за день:	1 619	56,278	40,282	295,301	1 396,774	0,823	1,404	191,648	967,77	14,13
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,177	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /