

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
27 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											
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	103,04	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	43,608	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,3788	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	150									
	Итого:	300	11,04	12,097	18,69	210,027	0,098	0,265	2,92	77,967	2,13
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,9642	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	24,964	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,1024		0,01	6	4	0,32
73,1	Щи из свежей капусты	130	0,884	2,505	3,475	36,8368	0,017	0,312	10,417	26,121	0,347
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,2376			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	150	14,083	15,958	14,15	236,43264	0,158		19,25	26,567	3,108
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,6088	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,79292	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	524	18,993	20,015	63,391	464,115	0,257	0,383	95,207	114,938	6,331
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,576	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	286,028	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	158,976	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	88,044	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,3	Напиток из замороженных ягод	160	0,64	0,427	27,746	101,29292	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	17,893	17,532	56,989	413,449	0,206	0,168	59,63	87,734	3,88
	Итого за день:	1 669	57,461	57,173	197,975	1 398,583	0,711	1,058	203,587	485,919	13,324
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,155	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /