

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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	Бутерброды с джемом	30/9	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	310	8,72	9,12	59,36	378,9	0,21	0,136	0,56	28,77	4,43
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											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
258,3	Картофель отварной	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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:	567	23,952	14,495	81,449	543,432	0,341	0,303	76,343	156,984	6,02
Полдник											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	170	0,93	0,42	32,69	132,5	0,035	0,012	3	28,49	0,69
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
176,1	Макароны, запеченные с сыром	130	7,28	4,905	31,772	218,942	0,065	0,043	0,069	102,076	0,823
	Итого:	349	10,752	5,809	71,688	394,962	0,153	0,092	51,569	129,969	3,281
	Итого за день:	1 471	44,384	29,875	252,537	1 481,804	0,761	0,558	255,222	356,213	16,071
	Итого среднее за 10 дней:		59,932	51,281	225,132	1 400,116	0,798	2,6	161,303	739,412	13,689

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /