

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 31 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
1 февраля 2024 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	100	14,333	7,667	14,833	159,592	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,539		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,762	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,36	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	310	19,513	11,237	50,543	330,254	0,148	0,455	1,657	275,443	1,32
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	96	1,44	0,096	20,16	73,751	0,038	0,096	9,6	7,68	1,152
	Итого:	96	1,44	0,096	20,16	73,751	0,038	0,096	9,6	7,68	1,152
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,645	0,03	0,04	80	3,2	0,02
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,432	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (фарш)	17	13,566	12,971	0,162	150,797	0,077		1,921	20,137	1,19
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	21,355	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	130	12,827	4,637	7,306	107,567	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	60,051	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	31,639	21,801	50,998	460,232	0,334	1,448	176,563	156,733	6,252
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	164,023	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	232,487	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель тушёный	150	3,93	3,58	25,63	132,29	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,843	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	7,49	4,5	69,994	303,274	0,248	0,183	64,69	74,62	3,85
	Итого за день:	1 540	68,423	43,534	241,236	1 399,999	0,888	2,392	253,35	683,777	13,824
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,17	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /