

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 1 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
2 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,386	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,3967		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	2,037	3,215	22,549	113,59604	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,1872	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	380	12,697	12,865	75,589	420,566	0,133	0,277	1,214	225,678	3,05
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,0196	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	44,0817	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	208,7851	0,16		24,28	31,91	2,58
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,89695	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	14,66	16,997	60,273	419,924	0,289	0,109	86,32	110,472	5,652
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	84,55	0,076	0,329	1,33	228	0,19
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	130,41615	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	220	8,03	8,733	32,71	214,966	0,102	0,347	1,33	237,78	0,898
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	177,6173	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,9382	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,96	0,72	20,52	94,518	0,105	0,045		21	2,34
	Итого:	385	13,04	6,33	63,998	315,692	0,218	0,198	41,095	84,65	4,386
	Итого за день:	1 613	49,102	45,075	238,646	1 395,298	0,771	0,933	174,959	684,08	14,211
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,157	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /