

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Евграфова Т. А.

М. П. 4 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	160	4,779	4,384	13,664	94,0224	0,085	0,181	0,725	128,64	0,896
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	94,16765	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	80,51	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	350	8,89	9,342	50,908	268,7	0,172	0,393	2,098	257,017	1,669
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,52205	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,522	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	37,018	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	42,2055	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,331	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,6274			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,498		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	97,11	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	88,9594	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,8862	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,7889	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	563	25,12	16,26	77,624	450,922	0,245	0,715	78,77	135	5,607
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	63,08	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	288,0432	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	36,192	351,123	0,112	0,102	0,582	302,664	0,856
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	118,3248	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,6812	0,01	0,02	4	9,2	0,24
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	123,24504		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	430	6,596	7,876	66,021	305,015	0,212	0,206	38,932	87,46	3,66
	Итого за день:	1 628	52,999	59,35	236,819	1 398,282	0,771	1,418	165,382	807,641	12,017
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,197	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /