

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 5 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	203,488	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	75,19		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	38	2,888	0,342	17,746	64,519	0,061	0,023		8,74	0,722
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	136,022	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	358	22,376	21,124	91,688	479,219	0,188	0,549	2,586	356,756	2,706
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	21,945	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	21,945	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	24,794	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	50,05	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,395	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	77,501	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	59	6,352	12,429	6,932	127,053	0,275	1,652	0,698	21,348	1,681
123,3	Напиток из замороженных ягод	60	0,6	0,4	26,012	79,479	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	51,812	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	16,276	21,985	72,388	422,008	0,543	1,863	83,217	135,653	5,833
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,893	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	80,914	0,067	0,025		9,15	0,667
185,1	Джем	13			1,716	4,965			0,088	0,364	0,01
	Итого:	233	7,837	6,617	30,929	153,773	0,112	0,206	0,972	183,345	0,756
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,357	0,01	0,01	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	194,521	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	74,308	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,464	0,448	12,768	50,882	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	400	11,724	6,148	74,936	323,068	0,186	0,1	5,68	172,435	3,366
	Итого за день:	1 633	58,813	56,024	275,566	1 400,012	1,074	2,74	120,956	874,438	12,736
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,166	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /