

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
7 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	39,342	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	116,2	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,1787	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,04	14,163	19,09	212,721	0,108	0,321	2,95	91,633	2,45
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	26,568	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
486	Салат "Диабетику"	40	0,44	3,37	2,63	35,3497	0,015		2,15	8,18	0,239
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	55,7179	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,95794	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	234,06	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	108,7632	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,31897	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	22,539	18,166	96,026	526,666	0,214	0,247	13,6	138,04	5,455
Полдник											
281	Кефир	199	5,771	4,975	7,96	82,585	0,08	0,345	1,393	238,8	0,199
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	165,834	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	259	10,022	7,872	47,157	248,419	0,148	0,414	1,436	255,643	0,788
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	143,424	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	79,431	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,72	0,48	31,214	102,80712	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	17,973	17,585	60,457	384,426	0,207	0,17	66,23	88,422	3,975
	Итого за день:	1 810	63,604	57,816	230,08	1 398,8	0,699	1,167	207,966	592,488	14,318
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,198	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /