

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 8 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	99,324	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	64	7,284	6,598	0,401	80,21036	0,005	0,02			
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	131,0169	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	404	19,264	24,508	47,781	431,591	0,205	0,44	2,63	315,83	1,79
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	80,80488	0,042	0,104	10,4	8,32	1,248
	Итого:	254	1,56	0,104	21,84	80,805	0,042	0,104	10,4	15,07	1,249
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	31	0,403	0,031	1,519	7,55966	0,023	0,031	62	2,48	0,016
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	61,321	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель отварной	100	2,62	2,387	17,087	89,1958	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
115,1	Пудинг рыбный	61	9,658	2,745	4,27	71,75358	0,051	0,081	0,468	37,546	0,61
139,1	Гапник из св. овощей	150	0,1		15,706	52,8304			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	64,61489	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	20,667	10,475	62,144	377,25	0,296	0,297	88,781	159,676	4,645
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	67,64	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	165,54	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8,45	8,15	38,9	233,18	0,116	0,02	0,481	204,1	0,81
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	153,86676	0,192	0,103		15,636	3,672
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	29,281	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	30,8652	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	340	10,372	5,452	60,226	277,025	0,277	0,161	6,315	54,846	6,217
	Итого за день:	1 764	60,314	48,688	230,891	1 399,851	0,935	1,022	108,607	749,522	14,711
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,101	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /