

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 11 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,597	4,171	15,072	102,396	0,064	0,16	0,725	129,301	0,405
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	120,944	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,344	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	350	11,867	12,811	46,832	308,684	0,164	0,41	2,095	347,851	0,615
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,365	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	25,365	0,045	0,022	28,5	33	0,076
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	37,905	0,015		2,15	8,18	0,239
91,1	Суп из овощей с фасолью	150	0,8	3	4,8	43,788	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	95,39	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	130,501	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	106,035	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,039	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,748	14,733	81,119	477,725	0,213	0,229	65,42	87,569	4,832
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	114,81	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
151,1	Булочки с изюмом	60	6	5,4	38,4	181,293	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	210	10,2	10,5	54,9	296,103	0,155	0,12	1,48	229,31	1,48
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,88	0,01	0,01	2	9,2	0,24
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	72,758	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	97,722	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,788	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	430	15,31	7,61	51,822	292,16	0,252	0,35	215,614	98,36	7,888
	Итого за день:	1 772	59,725	45,804	240,298	1 400,038	0,829	1,131	313,109	796,091	14,891
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,147	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /