

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

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. /