

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	176,112	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,288		0,01		1,2	0,01
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	121,306	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	29,905/10,129	1,811	2,858	20,044	83,956	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	365	16,22	18,186	81,188	403,663	0,284	0,464	2,973	365,258	2,663
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,08	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	20,08	0,03	0,002	45	32,25	0,226
Обед											
60,2	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	27,735	0,02	0,02	2,05	12,26	0,49
96,1	Суп с бобовыми мясом для супа	150	4,99	3,33	11,51	70,004	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Зелень в суп	20	15,96	15,26	0,19	149,184	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	68,576	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	40,863	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	84,04	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	51,104	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	37,197	25,468	72,565	492,394	0,423	0,314	24,637	208,751	7,362
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	57,572	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	113,738	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	210	12,4	6,1	34,4	171,31	0,13	0,26	0,89	192,46	1,02
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	102,298	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	113,96	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из свежих фруктов	150	0,1		15,706	43,926			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	312,576	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 756	82,002	72,491	234,424	1 400,023	1,052	1,412	81,274	913,425	15,571
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,113	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /