

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 14 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	156,80638	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,8		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,2454	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	83,42	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	310	19,513	11,237	50,543	325,272	0,148	0,455	1,657	275,443	1,32
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,3361	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,336	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,8504	0,01	0,02	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	46,354	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (фарш)	15	11,97	11,445	0,143	130,032	0,068		1,695	17,768	1,05
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	20,86962	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	113,20782	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	58,6864	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,9138	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	30,83	20,632	50,581	435,946	0,313	1,53	104,061	164,654	6,484
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	110,94	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,16	8,48	62,23	311,406	0,125	0,1	1,4	201,15	0,837
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,3616	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	129,2838	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,4604	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	7,61	4,54	70,834	299,994	0,258	0,193	72,69	71,02	3,97
	Итого за день:	1 537	67,788	45,038	240,263	1 395,954	0,874	2,28	224,808	737,768	12,836
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,124	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /