

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	187,57	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,243		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	2,037	3,215	22,549	104,766	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	160	0,16		0,03	33,864		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	355	10,937	10,945	60,739	352,443	0,121	0,215	0,862	162,218	2,652
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	54,344	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	54,344	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	35,35	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,11	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	227,523	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	85,701	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,259	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	532	19,998	24,161	64,099	456,068	0,304	0,079	75,723	95,08	6,346
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	64,574	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	162,165	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	190	7,26	9,31	40,58	226,739	0,074	0,184	0,78	166,42	1,014
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,408		0,01	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	165,643	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	179	0,537		24,69	79,653	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	12,157	5,95	70,91	310,468	0,189	0,185	9,755	104,898	3,812
	Итого за день:	1 546	51,477	50,441	252,078	1 400,063	0,718	0,738	94,62	534,616	14,724
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,107	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /