

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 18 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	84,371	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266,1	Бутерброды с повидлом	30,368/5/9,663	2,037	3,215	22,549	101,734	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	20,64	92,633	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
	Итого:	375	9,277	9,845	55,999	278,738	0,181	0,423	2,322	274,058	1,72
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,928	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,649	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	41,189	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,817	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,492			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,243		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,243		0,005	2,5	5,575	0,04
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	94,77	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	86,816	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	96,503	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,372	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	561	24,57	16,25	73,644	430,094	0,235	0,705	72,31	119,44	5,287
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	60,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	327,953	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,946	29,384	40,874	388,703	0,156	0,356	1,204	316,108	0,974
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	115,474	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,532	0,01	0,01	2	9,2	0,24
132	Кисель из сока	150	0,8		29,004	100,229		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	6,436	7,876	59,9	276,583	0,212	0,192	36,872	83,762	3,57
	Итого за день:	1 631	53,259	63,385	237,767	1 400,046	0,806	1,691	236,458	805,368	13,201
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,134	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /