

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С.В.

М. П. 19 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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	153,15972	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,2		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	77,15652	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	148,38768	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	24,081	16,319	61,185	403,904	0,186	0,559	2,697	376,089	2,186
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,7934	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,793	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
60,1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	33,6336	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	54,6	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,34	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,252		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,252		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	84,546	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	140,952	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	86,7048	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,4972	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	17,006	20,95	77,24	471,778	0,551	1,883	76,779	123,115	6,36
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,06532	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	65,6208	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	139,686	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,6624	0,01	0,01	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	212,205	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	179	0,537		24,69	80,61312	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,472	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	11,897	6,18	75,71	355,952	0,191	0,102	5,66	173,188	3,466
	Итого за день:	1 594	58,799	48,762	246,257	1 394,114	1,01	2,729	131,02	873,973	12,451
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,18	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /