

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
22 февраля 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	109,65	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	20,998		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	29,912/9,2 33	1,825	2,858	21,004	78,16	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	65,96	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	345	10,165	12,488	64,064	274,768	0,146	0,372	2,369	278,086	0,972
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	59,364	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:	100	1,5	0,1	21	59,364	0,04	0,1	10	8	1,2
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	22,372	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	49,266	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	Мясо для супа (свинина)	10	7,98	7,63	0,095	68,544	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	4,61			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	61,282	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	130,73	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	40,216	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	48,164	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	588	22,417	33,157	62,175	426,001	0,284	0,21	74,072	182,647	6,244
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	59,958	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	199,288	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	259,245	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	215,866	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	34		0,05	0,15	30,85	0,1
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	81,015	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	49,749	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	371	21,595	19,533	76,093	380,63	0,152	0,371	49,883	203,17	3,332
	Итого за день:	1 604	65,137	77,776	281,599	1 400,008	0,719	1,27	137,209	865,294	13,243
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,1	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /