

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	171,995	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,329		0,01		1,2	0,01
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	118,67	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	81,687	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	365	16,22	18,186	81,188	394,681	0,284	0,464	2,973	365,258	2,663
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	23,688	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	15,96	15,26	0,19	145,152	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	66,722	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	39,758	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	85,781	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	567	36,43	27,14	70,614	481,075	0,416	0,273	76,136	177,62	6,857
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	64,8	0,072	0,312	1,26	216	0,18
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	75,66	0,067	0,025		9,15	0,667
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	56,678	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	254	10,365	8,623	41,687	197,138	0,181	0,428	1,5	298,83	0,895
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	99,533	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	110,88	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	42,739			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	304,128	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 671	78,554	76,566	241,035	1 400,07	1,088	1,552	212,134	968,415	16,365
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,108	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /