

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	320	19,059	13,825	57,537	426,424	0,136	0,458	2,006	276,18	1,252
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	35	0,28	0,035	0,875	4,935	0,009	0,018	3,5	8,05	0,21
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (суп)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	24,267	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	131,637	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	27,15	16,702	45,735	438,269	0,29	1,617	231,996	152,372	9,344
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	8,4	39,7	263,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	35	0,385	0,07	1,33	7,49	0,018	0,018	8,75	4,9	0,315
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	365	7,555	4,53	70,644	347,76	0,256	0,191	71,44	70,32	3,925
	Итого за день:	1 520	62,439	43,607	219,691	1 503,388	0,838	2,428	351,253	695,851	15,476
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,135	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /