

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 8 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
9 января 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											
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	129,663	0,16	0,086		13,03	3,06
266,1	Бутерброды с повидлом	31,469/11,014	1,811	2,858	20,044	102,1095	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,727		0,01		1,2	0,01
	чай с медом	150									
	Итого:	295	7,861	8,048	50,494	261,499	0,196	0,118	0,073	22,157	3,703
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	250								11,25	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	325	0,03	0,03	7,35	28,809	0,022	0,015	123,75	23,25	1,652
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,948		0,01	6	4	0,32
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	85,14	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,35		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,35		0,025	12,5	27,875	0,2
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	105,3	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	96,462	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,226	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	68,5278	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	566	28,778	13,066	81,63	495,434	0,3	0,287	82,6	163,48	6,704
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,02	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	209,79	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	279,81	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	128,304	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,924	0,01	0,01	2	9,2	0,24
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	133,6392		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	67,968	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	432	6,772	7,908	66,613	333,835	0,217	0,198	36,932	88,393	3,764
	Итого за день:	1 838	52,301	36,432	258,916	1 399,387	0,855	0,858	244,185	470,311	16,579
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,142	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /