

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 9 января 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
10 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	188,8185	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,8736		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	71,64534	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	137,78856	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	25,398	24,042	76,352	477,126	0,186	0,588	2,65	383,936	2,444
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,9678	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,968	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,4008	0,01	0,01	2	9,2	0,24
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	50,7	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,53	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	78,507	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	130,884	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	80,5116	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	16,502	19,172	73,412	412,098	0,553	1,883	81,089	128,515	6,009
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77494	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	60,9336	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	129,709	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	25,116	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	197,0475	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	75,27312	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,224	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,98	9,24	75,968	352,661	0,191	0,112	7,82	181,918	3,44
	Итого за день:	1 608	59,05	57,647	259,128	1 396,561	1,004	2,783	216,193	882,45	13,757
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,165	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /