

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 января 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	85,9995	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	62,48079	0,004	0,016			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	119,19	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	61,248	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	391	16,105	17,228	39,66	328,919	0,134	0,286	1,11	275,61	1,37
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,8487	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,9068	0,01	0,02	4	9,2	0,24
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	40,194	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8986			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,305		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,305		0,025	12,5	27,875	0,2
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	204,0933	0,16		24,28	31,91	2,58
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	51,6432			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,6221	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	14,33	17,25	48,136	370,968	0,26	0,46	68,15	160,42	5,437
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71051	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	254,9709	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	331,682	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	6,7164		0,01	6	4	0,32
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	125,3409	0,16	0,086		13,03	3,06
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	71,1225	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
134,1	Кисель из сока	180	0,3		18,618	69,6696	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	63,6492	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	18,778	5,346	69,804	336,499	0,292	0,237	14,38	76,527	5,892
	Итого за день:	1 626	58,703	52,352	223,217	1 395,916	0,804	1,215	208,274	717,947	15,844
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,174	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /