

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	97,838	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	100,891	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,917	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	8,461	9,068	51,174	284,646	0,166	0,362	2,053	249,817	1,173
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,935	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	25,935	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	29,939	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	61,425	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	66,385	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	133,433	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	108,417	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	22,538	11,873	80,019	465,147	0,208	0,199	70,32	91,819	4,843
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,798	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	201,123	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	210	9,909	10,523	41,669	271,921	0,114	0,234	4,839	272,534	0,806
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,974	0,03	0,04	80	3,2	0,02
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	221,994	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	56,02	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,913	14,891	40,91	352,416	0,367	0,19	289,379	74,464	7,547
	Итого за день:	1 602	64,42	46,505	219,396	1 400,064	0,9	1,007	395,09	714,884	14,444
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,111	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /