

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 15 января 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	214,401	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,3967		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,83277	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	30,409/10,999	1,825	2,858	21,004	104,21099	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	355	12,172	13,195	73,49	414,842	0,227	0,256	1,423	218,326	2,711
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,4889	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	54,735	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,873	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,335		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,335		0,025	12,5	27,875	0,2
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	99,947	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,36	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	45,78605			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	47,27947	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	10,812	10,098	53,595	308,303	0,147	0,16	44,485	129,744	3,978
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	114,81	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	173,8882	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	190	7,56	10,41	49,98	288,698	0,079	0,044	1,35	194,54	1,094
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	109,915	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,6		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	146,83843		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,127	6,682	69,74	355,365	0,148	0,409	0,806	249,48	3,15
	Итого за день:	1 729	44,7	40,415	254,156	1 395,697	0,623	0,884	171,814	810,841	12,584
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,127	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /