

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 16 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
17 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	161,547	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	117,942	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,915/10	4,97	6,54	14,56	96,459	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Итого:	360	19,439	17,338	74,545	375,948	0,238	0,502	3	460,541	1,731
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,047	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	22,392	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа кури	20	15,96	15,26	0,19	145,152	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,08		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,08		0,025	12,5	27,875	0,2
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	66,722	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	68,904	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	81,769	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	39,613	28,04	74,217	506,209	0,425	0,345	40,617	252,251	7,321
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	56,016	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	75,66	0,067	0,025		9,15	0,667
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	59,04	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	225	9,117	8,208	42,142	190,716	0,151	0,28	1,03	239,28	0,787
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	99,533	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	110,88	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из свежих фруктов	150	0,1		15,706	42,739			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	304,128	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 623	83,709	76,203	238,449	1 400,049	1,02	1,514	176,172	1 078,778	15,788
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,147	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /