

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	180	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	350	19,683	18,517	51,153	445,333	0,15	0,467	1,657	277,843	1,37
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	мясо для супа (фарш)	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,476	0,56
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	24,267	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	131,637	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
0,44	Сок фруктовый	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	25,597	15,191	53,539	449,07	0,302	1,54	75,37	180,173	6,128
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,969	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушеный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	7,61	4,54	70,834	348,83	0,258	0,193	72,69	71,02	3,97
	Итого за день:	1 531	61,641	44,254	232,648	1 386,678	0,846	2,477	158,213	699,816	13,14
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,106	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /