

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 18 января 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 198,896 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1 | Масло в кашу | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 27,85 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 40 | 1,811 | 2,858 | 20,044 | 98,624 | 0,036 | 0,022 | 0,073 | 7,927 | 0,633 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | | 0,03 | 35,904 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| | Итого: | 345 | 10,711 | 10,588 | 58,234 | 361,274 | 0,116 | 0,212 | 0,853 | 161,227 | 2,573 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 26,763 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| | Итого: | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 26,763 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 486 | Салат «Витаминный» | 40 | 0,44 | 3,37 | 2,63 | 37,479 | 0,015 | | 2,15 | 8,18 | 0,239 |
| 83,1 | Суп из овощей | 150 | 1,08 | 2,32 | 6,09 | 43,586 | 0,04 | 0,03 | 5,1 | 12,15 | 0,41 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,528 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,528 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 267,1 | Жаркое домашнему из говядины | 160 | 15,022 | 17,022 | 15,093 | 241,23 | 0,169 | | 20,533 | 28,338 | 3,316 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 130 | 0,433 | | 11,449 | 39,125 | 0,009 | 0,087 | 142,931 | 8,06 | 3,285 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 62,33 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 527 | 19,716 | 23,212 | 49,102 | 424,806 | 0,303 | 0,167 | 180,714 | 104,068 | 9,056 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,68 | 4,8 | 8,52 | 82,157 | 0,048 | 0,192 | 0,936 | 184,056 | 0,084 |
| 0,4 | Пряники | 30 | 2,52 | 3,983 | 25,11 | 128,951 | 0,026 | 0,018 | | 9,78 | 0,708 |
| | Итого: | 210 | 7,2 | 8,783 | 33,63 | 211,108 | 0,074 | 0,21 | 0,936 | 193,836 | 0,792 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая | 40 | 0,9 | 3,1 | 4,9 | 39,248 | 0,02 | 0,02 | 7,13 | 17,66 | 0,49 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 8,4 | 5,66 | 36,66 | 222,31 | 0,075 | 0,05 | 0,08 | 117,78 | 0,95 |
| 139,1 | Напиток из св. плодов | 150 | 0,1 | | 15,706 | 52,237 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 62,304 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 370 | 12,04 | 9,24 | 70,946 | 376,099 | 0,165 | 0,1 | 10,02 | 152,42 | 3,17 |
| | Итого за день: | 1 527 | 49,966 | 51,845 | 219,037 | 1 400,05 | 0,672 | 0,71 | 196,273 | 625,801 | 17,316 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,712 | 54,421 | 273,801 | 1 400,171 | 0,9 | 2,221 | 167,455 | 793,313 | 15,179 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /