

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 21 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	89,105	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	98,471	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	81,193	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	8,605	9,068	51,014	268,769	0,166	0,382	2,329	248,686	1,482
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,002
0,29	Яблоко	75	0,038	0,038	9,31	34,87	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	225	0,038	0,038	9,31	34,87	0,028	0,019	156,75	26,45	2,092
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,294	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	43,731	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,831			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	100,62	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,175	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,46	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,437	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	22,086	14,572	74,066	436,58	0,232	0,701	77,31	127,94	5,256
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,908	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	298,454	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,268	25,972	36,992	365,362	0,122	0,242	0,912	270,044	0,776
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,75	0,01	0,01	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	150	2,23	6,13	13,78	102,168	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	127,7		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	6,15	6,65	62,945	294,505	0,19	0,174	31,17	80,448	3,44
	Итого за день:	1 849	48,147	56,3	234,326	1 400,086	0,738	1,518	268,471	753,568	13,046
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,169	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /