

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

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 соленые 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. /