

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 января 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
23 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	149,51306	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	24,6		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	75,31946	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	144,85464	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	24,081	16,319	61,185	394,288	0,186	0,559	2,697	376,089	2,186
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	83	0,664	0,166	6,225	25,8628	0,05	0,024	31,54	29,05	0,083
	Итого:	83	0,664	0,166	6,225	25,863	0,05	0,024	31,54	29,05	0,083
Обед											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	36,572	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	53,3	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		11,07	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	82,533	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	93,48	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	84,6404	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,0806	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	572	20,256	15,48	76,14	420,66	0,321	0,293	85,599	139,435	5,17
Полдник											
281,1	Ряженка	145	4,205	3,625	6,09	60,24294	0,029	0,019	0,435	179,8	0,145
0,18	вафли	50	1,2	1,05	30	106,764	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	195	5,405	4,675	36,09	167,007	0,042	0,024	0,435	183,55	0,37
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	26,95094	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	207,1525	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	97,6948	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	12,04	9,607	81,344	389,854	0,168	0,11	55,247	150,187	3,467
	Итого за день:	1 570	62,446	46,246	260,984	1 397,671	0,766	1,01	175,518	878,311	11,275
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,188	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /