

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 23 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
24 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,88	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	126	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,001	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	208,881	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,4215	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,422	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	29,61	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	60,417	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,9062	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	253,8	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	117,936	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,747	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,615	17,918	94,818	564,496	0,211	0,278	22,12	154,61	5,585
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,02	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	149,85	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	219,87	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	155,52	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	86,13	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	75,33	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	17,661	17,105	49,631	380,7	0,2	0,158	11,618	87,504	3,244
	Итого за день:	1 604	61,553	52,351	210,778	1 398,369	0,646	0,976	81,624	512,263	11,944
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,199	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /