

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 24 января 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
25 января 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	117,946	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,776		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	40	2,51	3,93	28,88	116,194	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	70,81	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	360	10,85	13,56	71,94	327,726	0,16	0,38	2,5	280,95	1,16
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	23,367	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	23,367	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	5,636		0,01	6	4	0,32
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	52,889	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	мясо для супа (сметана)	10	7,98	7,63	0,095	73,584	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	4,949			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,438		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	146,058	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,066		0,008	0,008	4,416	0,032
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	29,477	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	52,999	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	574	23,106	24,862	49,645	373,534	0,265	0,109	89,708	144,731	6,128
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	69,35	0,076	0,329	1,33	228	0,19
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	213,941	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	220	10,55	12,715	57,82	283,291	0,127	0,365	1,33	247,56	1,606
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	231,739	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	36,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	68,766		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	55,13	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	402	21,107	19,149	68,757	392,134	0,145	0,398	32,063	206,349	4,354
	Итого за день:	1 631	65,643	70,316	255,512	1 400,053	0,718	1,267	249,351	891,59	14,898
	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. /