

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 января 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
26 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	100,44	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	53	6,032	5,464	0,332	67,1706	0,004	0,016			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	123,3	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	36,72		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	393	15,602	16,454	28,372	327,63	0,144	0,236	0,83	226,34	1,23
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,1	10	8	1,2
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,39	0,03	1,47	7,398	0,023	0,03	60	2,4	0,015
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	62,01	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	65,3409	0,072	0,031		14,35	1,599
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушеный	100	2,62	2,387	17,087	90,198	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	49,698	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	53,424			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	20,436	8,959	57,725	352,279	0,295	0,294	86,693	141,1	4,604
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,02	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	105,4287	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	6,757	5,229	30,857	175,449	0,097	0,189	0,951	163,523	0,884
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	155,5956	0,192	0,103		15,636	3,672
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	102,6	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,226	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
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
	Итого:	400	20,552	11,752	87,052	458,752	0,322	0,243	55,26	72,566	6,852
	Итого за день:	1 641	64,848	42,493	225,006	1 392,679	0,898	1,063	153,735	611,529	14,771
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,174	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /