

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 28 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,597	4,171	15,072	101,599	0,064	0,16	0,725	129,301	0,405
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	99,218	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	84,738	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	350	8,708	9,129	52,316	285,555	0,15	0,372	2,098	257,679	1,178
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,002
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	36,75	0,227
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	51,718	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,77	2,53	0,2	37,532	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	94,318	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	129,034	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,843	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,889	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	583	27,074	15,555	85,111	511,342	0,26	0,31	71,84	100,589	5,462
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	244,288	0,109	0,229	0,823	170,223	0,659
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,173	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,713	14,891	39,63	334,99	0,347	0,16	211,379	80,464	7,767
	Итого за день:	1 888	67,322	46,622	229,429	1 400,053	0,896	1,072	331,14	645,705	15,292
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,173	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /