

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 29 января 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
30 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	208,628	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,808		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	68,506	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	107,724	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	355	12,272	12,295	72,39	414,665	0,187	0,276	1,433	208,286	3,451
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,102		0,01	6	4	0,32
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	46,782	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	103,316	0,033	0,017		3,242	0,733
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	154,376	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	47,196	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	50,502	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	17,041	21,31	55,325	440,26	0,413	2,355	192,75	116,842	8,639
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	118,68	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	71,87	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	180	4,92	5,73	34,5	190,55	0,053	0,023	1,35	183,75	0,285
Ужин											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	113,62	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,6	6	36,8		0,04	0,12	24,68	0,08
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,609	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	13,66	7,082	61,072	325,165	0,158	0,392	49,906	229,987	3,26
	Итого за день:	1 514	47,923	46,447	230,638	1 400,089	0,832	3,061	369,189	750,865	17,285
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,141	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /