

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 30 января 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
31 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											
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	110,0376	0,126		0,786	83,54	0,756
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	113,44984	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	46,8452	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	13,139	20,088	41,995	270,333	0,242	0,29	2,996	297,081	2,097
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	19,38	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	19,38	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	22,372	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	64,328	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	15,96	15,26	0,19	137,088	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	74,664	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	65,076	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	77,22624	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	48,1644	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	567	39,893	29,23	76,637	489,735	0,439	0,342	35,991	230,561	7,221
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	52,904	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	275,3184	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	328,222	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	94,0032	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	104,72	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	40,3648			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	48,144	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	287,232	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 622	81,638	101,689	206,426	1 394,902	1,047	1,282	76,196	958,086	14,587
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,177	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /