

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 29 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
1 марта 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	177,372	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,7634		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	88,4949	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	65,8944	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	12,471	12,508	73,084	357,524	0,128	0,274	1,205	224,687	2,971
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	51,0705	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	51,071	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	33,2202	0,015		2,15	8,18	0,239
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	45,8406	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,77	2,53	0,2	33,267	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,468		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	213,81672	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	80,5389	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,62878	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	24,888	25,331	67,989	464,248	0,344	0,149	81,233	107,64	6,946
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	58,5	0,06	0,26	1,05	180	0,15
151,1	Булочки с изюмом	60	6	5,4	38,4	158,886	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	210	10,35	9,15	44,4	217,386	0,17	0,36	1,18	227,81	1,48
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,0216		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	197,0475	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	46,3008			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,224	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	11,58	6,18	67,446	304,594	0,145	0,09	8,89	138,76	3
	Итого за день:	1 583	60,414	53,244	268,668	1 394,823	0,818	0,948	100,008	704,897	15,297
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,133	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /