

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	149,968	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	8,923			0,17	0,7	0,02
0,25	Батон нарезной	39	2,964	0,351	18,213	72,963	0,062	0,023		8,97	0,741
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	146,621	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	344	23,405	15,11	59,518	378,475	0,184	0,528	2,777	358,049	2,127
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,522	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,522	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
64,1	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	31,175	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	53,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	18	3,204	0,432		13,446	0,024	0,012		6,66	0,144
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	83,54	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	139,274	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	85,673	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,789	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	17,17	21,622	75,65	466,344	0,555	1,885	77,889	122,985	6,204
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,184	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	64,84	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	138,023	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,307	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	209,679	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,886	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	12,04	9,64	81,344	394,636	0,165	0,11	55,25	150,19	3,47
	Итого за день:	1 562	58,43	51,685	248,634	1 400	0,987	2,709	181,8	832,805	12,24
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,183	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /