

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	42,186	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	124,6	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,3121	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,04	14,163	19,09	228,098	0,108	0,321	2,95	91,633	2,45
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,4889	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,489	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,281	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	59,7457	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,48502	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	250,98	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	116,6256	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,615	17,918	94,818	558,224	0,211	0,278	22,12	154,61	5,585
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	81,168	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	148,185	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	230	8,763	6,914	40,224	229,353	0,093	0,081	0,576	237,236	0,671
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	153,792	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	85,173	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	52,8304			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,012	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	17,353	17,105	44,949	354,807	0,195	0,158	9,64	85,21	3,293
	Итого за день:	1 604	61,8	56,131	206,431	1 398,971	0,629	0,853	159,036	580,689	13,648
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,169	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /