

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
11 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											
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,921/7,66	4,97	6,54	14,56	115,162	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	121,242	0,16	0,086		13,03	3,06
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	25,748		0,01		1,2	0,01
0,4	мармелад	21	1,764	2,788	17,577	88,214	0,018	0,013		6,846	0,496
32,1	Чай	180	0,72	0,24	0,12	4,334		0,036	0,36	17,808	2,952
	Итого:	346	13,504	14,758	62,707	354,7	0,228	0,205	0,43	136,984	6,588
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	36,627	0,015		2,15	8,18	0,239
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	62,307	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,831			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,175	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	126,102	0,018	0,009		1,769	0,376
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	80,238	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,391	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	21,842	14,991	79,103	463,703	0,244	0,252	19,53	98,269	4,643
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	66,908	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,1	Булочки с изюмом	60	6	5,4	38,4	175,182	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	210	9,9	9,4	45,5	242,09	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,639		0,01	6	4	0,32
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	209,797	0,255		11,475	46,104	1,419
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	34,727	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	22,333	14,991	35,316	312,051	0,335	0,04	48,395	67,464	3,769
	Итого за день:	1 733	67,609	54,17	229,976	1 400,073	0,978	0,772	193,015	522,657	18,05
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,2	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /