

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 12 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
13 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											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	162,89	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	111,787	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	90,509	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	360	16,819	19,248	75,705	365,186	0,298	0,462	2,9	365,431	2,641
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	22,087	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	22,087	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	22,701	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	65,274	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	мясо для супа (сытный)	20	15,96	15,26	0,19	139,104	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,207		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,207		0,005	2,5	5,575	0,04
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	63,942	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	66,033	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	78,362	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	50,095	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	39,579	28,112	74,539	485,925	0,416	0,316	23,667	214,871	7,1
Полдник											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	106,812	0,054	0,024	1,62	217,8	0,18
149,1	Пирожки с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	128,609	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	240	9,48	8,02	62,24	235,421	0,134	0,074	1,68	233,72	1,36
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	95,386	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	106,26	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	40,958			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	48,852	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	291,456	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 631	81,418	77,997	260,029	1 400,075	1,055	1,238	159,772	940,728	17,051
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,138	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /